

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**Оздоровительный и научно-информационный центр
"ЗДОРОВЬЕ НАРОДА"
Международная ассоциация боевых искусств "ШОУ ДАО"**

А.Н. Медведев

**1001 урок боя
короткой палочкой**
(**"Когтем каменной птицы"**)
по стилю **"Ветви дерева"** Воинов Ночи

Серия: Тайны воинских искусств

КНИГА 9

**Москва
1994**

ББК 75.715

М 42

Серия "Тайны воинских искусств" Книга 9

**Александр Николаевич Медведев
1001 урок боя короткой палочкой.**

Главный редактор серии С.В.Юрков

Художник Т.А.Коршакова

Набор и корректура Т.В.Шибаета

Верстка М.А.Кумачев, Г.Н.Гуров

Оригинал-макет подготовлен на издательской системе Центра
"Здоровье народа"

1001 урок боя короткой палочкой.

Книга 1-я. "У врат учения".

Серия книг 1001 урок боя "когтем каменной птицы" впервые в мире даст желающим возможность познать секреты древней клановой школы "Бессмертных" или "Спокойных" (Шоу Дао), а также ключи к шоу - даосской традиции воинского искусства, без которых невозможно самостоятельное освоение воинской и духовной традиции уникального наследия "воинов ночи", донесших через века драгоценные знания "Ветвей дерева". Серия предназначена и в качестве пособия для слушателей курсов "БАРС", специализирующихся по Шоу Дао и другим пластичным системам. 846 рисунков

К ЧИТАТЕЛЮ

Книга, которую вы держите в руках, написана с частичным использованием материалов научно-методического сборника "Боевое искусство планеты", выпускаемого совместными усилиями научно-информационного центра "Здоровье народа" и Международной ассоциации боевых искусств "Шоу Дао". Материалы, публикуемые в сборнике, интересуют не только любителей восточных и отечественных единоборств самого разного уровня подготовки, но и профессионалов в армии, правоохранительных органах, разведке и работников других структур. Кроме 10-ти выпусков сборника в год, выпускаются видеофильмы, учебники-приложения как "закрытого" типа - для учреждений и ведомств, так и для массового читателя. Скорее же переворачивайте страницу, так как вас ждет увлекательное путешествие в мир, о котором знают немногие.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОЯ

"1000 и 1 урок боя когтем каменной птицы" - серия необычная. Описанные в ней приемы и предлагаемые методы тренировки позволят в кратчайшие сроки сформировать у любого любителя единоборств мышление реальными категориями рукопашного боя, расширить и раскрепостить его сознание, научить интуитивным способам самосовершенствования и овладеть массой полезных навыков¹.

Кроме того, большинство из описываемой в этой серии техники не имеет аналогов, она уникальна и высокоэффективна и "проиллюстрирована" не только рисунками и фотографиями в самой книге, но и ссылками на соответствующие фрагменты видеофильмов, выпущенных в качестве учебных пособий центром "Здоровье народа" и Международной ассоциацией боевых искусств "Шоу Дао".

"Коготь" - это короткая палочка, в традиции обломок ветки прочного дерева разного диаметра и длиной в 2-3 кулака. Это оружие, как и камни разной величины использовалось для обучения воинов клана Спокойных, в разные периоды своей истории носившего названия "Ветви дерева", "Бессмертные", "Шоу", "Пальцы одной руки" и др. Эта книга является первой попыткой в мировом опыте литературы по единоборствам дать примеры реальных методик тренировок по боевому искусству в древних традициях, а не рассказ в популярной форме о том, "как они это делали". По собственному опыту знаем, как рушатся уютные рамки обычных представлений о мире и боевом искусстве, при столкновении с истинным древним знанием, передаваемым от "сердца к сердцу". Эта книга не для нерешительных и лентяев, ожидающих с нетерпением подсказки или пинка учителя, чтобы сделать еще один шаг в познании "Искусства". Больше доверяйте своей интуиции в этом заколдованном мире собственных чувств.

¹Современные версии древнего искусства Шоу Дао приспособлены его последователями под требования настоящего дня, однако трепетно сохраняются и древние традиции. Отбор последователей для кланового обучения ведется через курсы "БАРС", начиная с 6-й сессии.

Ведь на "европейский" вопрос "сколько?", у даосов есть советы: сколько можете и еще раз, сколько доставит удовольствие, сколько чувствуете нужным и т.д.

Запомните, что ваша тренировка, медитативная или физическая, продолжается даже во сне, а тот, кто отводит тренировкам специальное время, никогда не постигнет сути боевого искусства, даже добившись высоких результатов. Чтобы вы не делали: ели, работали, ехали в транспорте, вы всегда можете выполнять те или иные упражнения незаметно для окружающих. Но не заикливайтесь на одном и том же, ваш успех в бесконечном разнообразии упражнений, многие из которых, подобно комбинациям упражнений по кругам, выполняются всего по шесть раз в жизни. Ни в коем случае не пытайтесь что-либо "вызубрить" или заучить с помощью однообразных, многократных повторов с партнером. "Все приходит само", так как необходимые навыки формируются поэлементно в процессе непрерывных циркуляционных упражнений, а чтобы не возникала "привязанность" к конкретным связкам, за одно занятие их следует проработать не менее 20-ти, повторяя каждую в левую и правую сторону не более 5-7 раз (правда, можно сделать и 2-3 цикла из 20-ти одних и тех же связок с повторами по 5-7 раз каждая). Практика должна тесно увязываться с теорией, так как обучающийся просто обязан четко представлять, чем он занимается в каждый конкретный момент, и для чего он это делает. Прежде чем перейти собственно к схемам уроков, сделаем несколько общих замечаний о некоторых ключевых моментах, при необходимости используя аналоги из наиболее известных нашим читателям единоборств.

1. Манера движения и боя. Связь с принципами

В Шоу Дао заложена мудрость нескольких древних школ и стилей, слившаяся воедино на основе пластичной манеры движения, присущей наиболее эффективным боевым системам мира древности и современности. О критериях, присущих пластичной манере, рассказывается в книге А.Медведева и С.Богачева "Как дрались в НКВД" - третьей книги из серии "Тайны воинских искусств". В ней же обосновываются и некоторые узловые моменты, дающие гармоничным пластичным боевым единоборствам

преимущества перед их непластичными собратьями. "Гармоничными" же считаются системы в равной степени и разумно использующие все группы воздействий на противника, включающие и техники, основанные на таких факторах, как условия местности. Чтобы чуть подробнее разъяснить те или иные моменты, авторы часто будут прибегать к примерам классических техник разных единоборств, используя их для сравнения.

На рисунках 1-68 изображено несколько приемов айкидо. Как бы выполнялась подобная техника с применением когтя? Как общие, принципы и техники? Прежде чем сравнить их с подобной техникой Шоу, оговоримся, что "коготь", как оружие, может быть использован с техникой любого единоборства, в мире распространено множество аналогов этого оружия. Примеры на рисунках 312-329.

Но применение "когтя" у Спокойных отличается особой эффективностью, беспощадностью и продуманностью. Так, например, прием аналогичный изображенному на рисунках 1-10, Шоу использовал бы для воздействия ударами концами когтя промежутка 3,4,5 и в 6 моментов, поражая при этом глаза и горло, раздробил бы подъем правой и сломал бы лодыжку левой ноги противника ударами - наступаниями ног и, сломав руку, провел бы мгновенное вырывающее воздействие на горло перед обезоруживанием. Однако Шоу мог бы использовать и другой сценарий, например, в фазе 4-5, легко обезоружив противника с помощью техники "горящих углей" или "горячего уголька", в которой используется принцип болевого воздействия на особо чувствительные точки головы, шеи, туловища или конечностей, благодаря которому противник рефлекторно отдергивает руки, отпуская захват. Уходы поворотом тела на круг и передвижения туловищем без отрыва стоп позволяют сократить амплитуду передвижений по сравнению с айкидо порою в несколько раз, а, значит, уменьшают время выполнения действия.

Последующие рисунки являются иллюстрацией нескольких важнейших принципов единоборств: использование оружия противника против его самого, защита оружия от захватов противника, воздействие оружием на оружие, оружием на противника и т.д. Этот первый слой принципов основан на "ситуациях оружия", тогда как множество других принципов

рождается из ситуаций местоположения, местности, группового боя и т.д. Конечно же, каждое оружие накладывает свой неповторимый отпечаток на технику, но "глина", в которой он остается, всегда одна и та же - это манера движения и основные принципы исполнения техники.

Те или иные принципы охватывают буквально все участки огромного "тела" системы и в сочетании с навыками ключевых движений позволяют расширять диапазон применения техники практически неограниченно. Так, например, "принцип универсальности" позволяет делать по сути одно и то же действие, как во всех "ситуациях оружия", так и в безоружном столкновении. Попробуем использовать этот же принцип и в ситуации "смена оружия" и представить себе действия исполнителя при замене палки "когтем" и при действиях "когтя" против палки.

В приеме на рисунках 11-20 человек, вооруженный 2-мя когтями, встречным движением рук, с воздействием оружия на палку, а затем на точки кисти (обратная сторона ладони, пальцы и межпальцевые промежутки) и запястья со стороны ладони, в моменты 14-15 обезоружил бы противника и облегчил бы бросок тычком когтя в горло в фазах 17-18, в фазе 18, воздействуя с 2-х сторон кадыка, он разорвал бы когтями горло противника и в фазах 18-19 мог бы использовать более жесткие формы заступания, чем изображенные на рисунках, травмировав с их помощью ахиллесово сухожилие или лодыжку. Если противник атакует достаточно быстро и энергично, то изображенное на рисунках 21-30 выведение из равновесия сработает, однако, исполнителю придется "потрудиться", если его противник достаточно осторожен и не бросается на своего врага, очертя голову. Боец же, использующий технику когтей Спокойных, легко бросит противника, управляя им болью, часто при этом комплексно воздействуя на захваченные или прижатые особым способом к оружию пальцы и прихватывая или давя какие-либо зоны верхней части тела.

Обезоруживание проводилось бы в фазах 24-26, броски с переломом ног в фазе 27, а в фазе 28 боец когтя не допустил бы столь дальнего полета противника, притянув его под себя и выполнив несколько молниеносных смертельных воздействий.

Теперь о приеме на рисунках 31-38.

Манеры ведения боя с когтем по технике "ветвей дерева" зависят не только от насыщенности той или иной группы воздействий и превалирующих передвижений, но и частично от применяемых хватов.

Так, коготь может удерживаться или крепиться на различных участках тела, а захватываться как одной, так и двумя руками. Удерживаясь 2-мя руками и имея длину до 3-х кулаков, коготь может практически полностью повторить предложенную на рисунках схему, однако, если руки не соединены снарядами, то исполнитель, даже используя тот же тип выведения из равновесия, обязательно постарается воздействовать на руку и оружие одновременно и оказать добавочное воздействие на точки головы, лица, шеи болезненным захватом, борозжением или давлением.

Приемы на рисунках 39-48 не выходят за рамки схем отбив (отвод) - атака, уход - атака, что вписывается в схему защита - атака.

Боец когтя по мере роста мастерства стремится к схеме "защита-атака" или просто "атака", сливая воедино защитные и атакующие действия или заменяя защиту атакой.

При освобождении захваченного оружия используют те же принципы, что и при освобождениях от захватов. Существует также масса групп приемов, основанных на таких принципах, как: недопущение захвата, контроль захвата, провоцирование захвата и т.д., и т.п.

Попробуйте подумать, что делал бы боец когтя при выполнении схемы приема на рисунках 59-68, удерживая оружие одной или двумя руками, и при захвате противником своего оружия одной или двумя руками. Подумайте также, в каких фазах приема боец когтя выполнил бы удушающие броски, удары ногами, болевые на голову, руки, ноги и другие воздействия. Придумайте не менее 500 подобных действий в разных фазах приема, это будет первый существенный шаг в раскрепощении вашего сознания. На манеры ведения боя существенно влияли возможности модифицированных когтей. Так, например, заостренный с одной стороны коготь как бы превращается в короткий кинжал, а следовательно, увеличивается роль пальцевых перехватов, изменяющих

направление острия и так хорошо описанных Пучковым в его книге "Кинжалы".

На рисунках 119-274 изображены ключевые перемены оружия, описываемые в этой книге. Нас они будут интересовать лишь в применении к технике когтя, и на протяжении всех книг мы будем то и дело возвращаться к ним и, не только описывая приемы на основе этих перехватов, но и технику "сломанных листьев", то есть болевые воздействия на пальцы ... Особой техникой когтя были магические убийства "чужой рукой", техника которых развивалась в 3-х направлениях: убийство врагом врага, убийство на расстоянии техникой "чувственного двойника" и убийство с помощью оружия, изображающего руку с когтем. Это оружие было широко распространено в среде тайных кланов, рисунки 306-311 .

Манера ведения боя, стиль, многие измененные состояния сознания тесно связаны с мыслеобразами. Что такое мыслеобраз и как на его основе создается та или иная техника, вы можете узнать из книги А.Медведева при участии А.Фурунжиева и А.Стадника "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой". Мыслеобраз является важнейшей составляющей обучения, и поэтому в описываемой нами технике мы часто будем делать привязки к различным мыслеобразам.

Манера ведения боя, стиль, зависят и от ограничений, налагаемых их создателями. Реальный бой, рис.736-744, отличается от ритуального или спортивного единоборства, рис.745, как "небо от земли", однако, и то, и другое основывается на общих элементах движения.

2. Магия

Древние кланы, как впрочем и первобытные племена, не мыслили свою жизнь без отправления магических ритуалов. В сознании современного человека такие понятия, как медитация, цигун, дыхательные упражнения существенно отделились от понятия "магия". Между тем они являлись неотъемлемой ее частью в течение многих веков наряду с траволечением, "ядовитой рукой", обрядовыми танцами и многими другими "дисциплинами", которые в своей основе не имели зачастую ничего общего с мистикой, магией и колдовством. С другой стороны, члены тайных кланов всегда

были реалистами и в своем арсенале накапливали только реально действующие приемы, со многими из которых мы познакомим читателей в наших пособиях. Медитация, философская символика и магия пронизывали собою ритуалы, которые в свою очередь, были неотъемлемой частью жизни Шоу, подчеркивая собою ее прелести и красоту.

Ритуалов великое множество, но с самыми основными из них мы познакомим вас в наших пособиях, продвигаясь от простого к сложному.

3. Ритуалы и жесты начала и конца занятий

О ритуалах и жестах начала и конца занятий написано в книге А.Медведева "Кунг-фу. Формы Шоу дао". Далее этот источник мы будем именовать "Книгой форм".

4. Жесты приветствия

Основные жесты приветствия и уважения к учителю и братьям по учению опять же описаны в "книге форм".

5. Ритуал "оживления когтя" или ритуал третьего и четвертого брата

Палочка - "коготь" длиной в ладонь и средний палец совмещаются², после чего на палочке небольшими надрезами обозначают уровни ладонных дань-тяней, далее по центру палочки в местах надразов острием ножа делают углубления, намечая таким образом "палочные" дань-тяни. Энергетические центры, известные большинству наших читателей как "чакры" или "дань-тяни"^{3*}, располагаются не только на срединных чудесных каналах, но и на других участках тела. Кроме того, представительства основных энергетических центров находятся на стопах, на ушах, конечностях, внутри носовой полости и в непосредственной близости от тела в его тепловом слое..

²В основу ритуалов "Братьев" могут быть положены любой из пальцев руки, а также некоторые другие части тела. Эти ритуалы тесно связаны и с медицинскими методами древности

³В разных учениях под термином "дань-тянь" подразумеваются разные представления и "образования", связанные с энергоцентрами организма

Кроме того, в различных тайных техниках энергетические центры "переносились" на оружие, куклы или предметы с самыми различными целями. С одним из таких "действ" вы сейчас и знакомитесь.

Но сначала чуть подробнее о ладонных дань-тянях и соответствующих им зонах когтя. На ладони множество активных точек, но нас, в первую очередь, интересуют центральные, расположенные на вертикальной линии ладони, проведенной через средний палец. Кончик пальца (среднего), а значит, и верхний торец палочки, соответствуют макушке головы, а их центр - точке "ста встреч" (бай-хуэй). Центр подушечки ногтевой фаланги пальца соответствует кончику носа и энергетическому центру с точкой су-ляо в его основании. Если рассматривать подушечки пальцев сбоку, то можно заметить mimолетное сходство их центральных частей с соответствующей им выпуклостью на лице. Этот центр, как и все последующие также переносится на палочку с "передней" стороны.

Центральная точка суставного сгиба между ногтевой и следующей за ней фаланговой ассоциируется с точкой лян-цюань, горлом, адамовым яблоком. Центр сгиба следующего сустава связан внутренней связью с точкой тянь-ту, межключичной выемкой и пищеводом.

Центр фаланги, прилегающей к ладони, соответствует точке тань-чжун, солнечному сплетению, мечевидному отростку. Центр сгиба сустава в месте соединения пальца с ладонью соответствует точке цзюй-цюе, желудку, нижней части солнечного сплетения.

На расстоянии чуть больше цуня (ширина сустава большого пальца левой руки у мужчин и правой - у женщин) от предыдущей точки по направлению к основанию ладони, сразу после прощупываемого со стороны ладони сустава находится точка, соответствующая точке чжун-вань и среднему превратнику, а на расстоянии в 6 цуней от кончика пальца расположена точка (около приводящих мышц большого пальца на ладони), соответствующая пупку и точке шэнь-цюэ. На сгибе кисти, все на той же прямой линии, проведенной через центр пальца, расположена точка, соответствующая половым органам и точке хуэй-инь, а сразу под ней, у приводящих мышц большого пальца, находится

точка, соответствующая мочевому пузырю и точке чжун-ци. С обратной стороны кисти и палочки выделяем следующие дань-тяни, центр сгиба сустава между ногтевой и последующей фалангами соответствует точке фэ-фу и затылочной ямке. Центр следующего за ним сустава соответствует точке да-чжуй и 6-7 шейным позвонкам, а на середине между ними находится точка, соответствующая середине шеи сзади и точке я-мэнь.

В центре сгиба кистевого сустава с обратной стороны кисти на прямой линии, проведенной через центр среднего пальца, находится точка, соответствующая области кончика кобчика и точке чан-цян. В центре "кентоса" находится точка, соответствующая точке чжи-ян, сразу над ней в центре соединения фаланги и кисти расположена точка, соответствующая точке шэнь-дао на позвоночнике. Ровно на середине между нею и точкой на сгибе кисти находится место, соответствующее точке мин-мэнь и всей области вокруг максимального прогиба спины. Ровно на середине между точкой, соответствующей шэнь-дао, и точкой в середине фаланги, прилегающей к кисти и соответствующей точке шэнь-чжу, расположена точка, соответствующая цзюй-цзюе-шу.

Форма ритуала. Размеченную палочку обращают передней стороной к исполнителю, положив правой рукой "силы" на левую руку "мудрости" на ладонь.

Исполнитель может находиться в любой удобной для него позе. Новички поэтому предпочитают делать ритуал лежа или сидя, продвинувшиеся - в любой обстановке. Палочка "оживляется" пульсом-ци, о котором вы прочтете чуть позже.

Вызванный пульс в ладонном дань-тяне должен охватить собой и соответствующий дань-тянь палочки. Одновременно исполнитель должен ощутить пульсацию и в истинном дань-тяне и, в первую очередь, в соответствующей точке на передней центральной линии.

Ладони соединяют вместе, а руки вытягиваются вперед на уровне плеч. Пульсация охватывает и дань-тяни правой ладони. Палочка зажата между ладонями и обращена центральной линией вверх.

Ритуал завершается медитацией "осознания оружия" по интуитивной методике "вкуса жизни".

Воин ощупывает свое оружие, рассматривает его, нюхает и даже пробует на вкус. В конце концов он начинает чувствовать свое оружие как часть своего тела, знает все его неровности и шероховатости и с закрытыми глазами, прикоснувшись пальцем к любой его части, может ясно представить себе, в каком положении оно находится.

Усложненная форма ритуала первой малой ступени

Палочка укладывается "лицом" на среднюю линию левой ладони и легко совмещается с пульсирующими дань-тянями, проникающими своими волнами в ее тело и "оживляющими" его. Правая рука обратной стороной кисти по центральной линии накладывается на "спину" палочки и ее дань-тяни "оживляют" вторую сторону оружия.

Ритуал завершается словами: "Третий брат - ты рожден". После этого, если не предстоят какие-либо манипуляции с энергией или медитации, нижний конец оружия зажимается между зубами, похлопываниями и растираниями снимают ощущения дань-тяней с рук, а наложением ладоней на тело (левая ближе к исполнителю) и легким массажем рассеивается и успокаивается энергия истинных дань-тяней.

Эта фаза ритуала открывает путь к ускоренному управлению циркулирующей энергией по срединным чудесным каналам исполнителя, как с циркуляцией "ранних небес" спереди- назад, так и "поздних" - сзади - вперед и вниз. Ритуал является также ключом к активизации соответствующих энергетических зон для лечения, самовосстановления и самоубийства на теле исполнителя и для переноса ощущений и воздействий на аналогичные зоны другого живого существа с различными целями. Об этих и многих других техниках еще будет рассказано в наших книгах.

Техника "третьего брата" позволяет оказывать стимулирующее воздействие на органы чувств исполнителя за счет образно ассоциативной психологической связи, воздействуя на соответствующие зоны палочки и тела, а также притуплять чувства других людей, подвергающихся бессловесному и безконтактному влиянию на расстоянии.

Ритуал является и неотъемлемой частью при создании видений и наваждений.

Усложненная форма ритуала для второй малой ступени⁴. Две палочки без отметин укладываются "лицом" вниз, одна на левую, а другая - на правую ладонь. Ладони сводятся вместе и палочки соединяются "спинами". Оживляются "лицевые" и "спинные" дань-тяни снарядов и кистей рук, а также тела исполнителя. Руки вытягиваются вверх над головой, после чего в палочках и кистях возникает циркуляция энергии снизу вверх по лицевой части, далее раздвоение потока на "спинную" линию соответствующей палочки, а другая переходит на тыльную сторону кисти. В это время осуществляется и малый круг⁵ циркуляции энергии по схеме ранних небес, то есть спереди - назад.

После восклицания: "Третий и четвертый брат, я дал вам силы", - следует выход из ритуала, сопровождаемый прыжком с хлопком ладонями над головой, после чего оружие либо отбрасывается недалеко в сторону, либо засовывается с двух сторон за воротник.

6. Дань-тяни.

О теории энергетических центров и дань-тянях в Шоу Дао мы расскажем попозже, однако, оговоримся, что представления о дань-тяне в клане "Спокойных" во многом не совпадают с общеизвестными и общепринятыми. Так, при необходимости активизированный дань-тянь может создаваться как "тело" разной формы, на границах которого могут располагаться те или иные биологически активные точки, а может разрастаться из одной выбранной и активируемой точки не только на чудесных каналах, но и вне их, не только на теле исполнителя, но и вне его, не только на плотном предмете, но и в различных средах. При необходимости дань-тянем может служить активная или активируемая точка тела.

7. Тенденции управления энергией с помощью подсознательных образов при манипуляциях с палочкой.

Образы мира, сформированные нашим подсознанием, во многом влияют на физиологические и энергетические

⁴Градации постижения учения в Шоу Дао. Три малых шага составляют большой, три больших - малую ступень, три малые ступени - большую, а из больших складываются пути.

⁵Круг энергии, не захватывающий конечности.

процессы в нашем организме. Так, при манипуляциях с палочкой, благодаря нашему подсознанию и строению палочки, энергетические потоки более активно следуют от комеля (корня) к вершине. Комелевая и вершинная части палочки определяются либо визуально, либо путем погружения в воду, при котором конец снаряда, глубже другого погружившийся при одинаковой толщине обоих, и будет "корневым".

Прикладывание к точке "корневого" конца, который в зависимости от манипуляций с ним может называться "земным" или "водным", усиливает отток энергии от точки к вершине снаряда. "Вершинный" конец ("огненный" или "небесный") направляет энергию внутрь точки, а при отсутствии потока извне закрывает выход из точки.

Снаряд, расположенный вдоль меридиана верхушкой к его концу, усиливает поток энергии, а в обратную сторону замедляет его.

Снаряд, расположенный поперек течения энергии, направляет ее часть в сторону своей "вершины" и в несколько раз меньше в сторону "корневого" конца.

Если "корневой" торец закрыт рукой, то все направляется в сторону вершины. Если "вершинный" конец закрыт рукой, то образуется поток в сторону "корневого" конца с широким "водопадом" через боковую часть палочки в направлении основного потока. Если же закрыты оба конца, то возникает "запруда" с небольшим широким "водопадом" энергии в направлении ее основного хода.

8. Основные группы психофизиологических упражнений и медитаций Шоу Дао, используемые на первых этапах обучения.

Психофизиологические упражнения и медитации пронизывают каждое мгновение жизни спокойного. Даже во сне, благодаря заданным перед сном установкам и контролируемым "полуснам", шоу продолжает двигаться к поставленным перед собой целям и самосовершенствоваться.

Краеугольным камнем психофизиологических упражнений Шоу Дао является создание ключевых образов и управление процессами медитаций с их помощью. Одни и те же методики применялись для лечения и обучения воинскому искусству.

Итак, группы упражнений.

1. Ощущения пульса, создание его, перемещение по телу и вне. Создание форм, объемов, светящихся образов и их комбинаций на основе пульсов в теле исполнителя и вне его.
2. Создание звуков и управление ими. Направление звуковой волны в нужную часть тела или во вне.
3. Создание представлений и видений.
4. Создание ощущений и переживаний.
5. Создание сложных структур в одиночных и групповых занятиях на основе комбинаций предыдущих групп.
6. Медитация воспоминаний.
7. Медитации вкуса плода с дерева жизни.
8. Омолаживающие медитации.
9. Дыхание- ци.
10. Взгляд-ци.
11. Мысль-ци.
12. Чувствование ци, передача и прием.
13. Управление потоками ци.
14. Расширение сознания.
15. Сужение сознания.
16. Осознание мысли, предмета или явления.
17. Психофизиологическое восстановление кожи, мышц, сухожилий, костей. Их омолаживание и укрепление.
18. Пути и крепости. Метод психофизиологического воздействия на точки, пораженные зловредными энергиями, их поиск и стратегия "битв".
19. Упражнения с кругами.
20. Упражнения с "золотыми шарами".
21. Упражнения "в волнах теплого моря".
22. Упражнение "в выращивании дерева" (с пятью первоэлементами).
23. Создание и управление "двойником".
24. Движение "ци" (ауто-движения).
25. "Живой меч".
26. Упражнения с "когтем каменной птицы" в 64-х состояниях духа и тела.
27. Жестовые психофизиологические упражнения на основе пальчиков (аналоги мудр, кэцу-ин).
28. Координационные упражнения "обжигающих лучей" и передвижений: "паучки", "восемь направлений", "гребец в лодке", "гребец на берегу", "бег по лодкам", "лесной зверь "

(типа тени и других скрытных передвижений), "большая рыба" (под водой), "отшельник и обезьяна" (низкие передвижения), "волшебное покрывало" (уходы от атак) и т.д.

29. "Мягкая скала" - суперсопротивление с активным использованием психообразов.

30. Дыхательные упражнения по группам. Интуитивные, очищающие, мобилизующие, восстанавливающие, ключевые (при открытии того или иного процесса и входа в измененное состояние сознания), боевые и т.д.

31. Упражнения отождествления с окружающим миром. "Танцевально-жестовые действия", имитирующие предмет, животное или явление.

32. Упражнения "силы" линии концентрации и усиления.

Теперь чуть подробнее и по порядку.

Пульс - это "материал" для создания целого ряда образов медитативных практик, а также посредник между разумом и телом; телом и окружающим миром. Последовательность наработки навыков управления пульсом следующая:

1. Вызов (ощущение) пульса в кончике одного пальца. Затем в любой точке тела.

2. То же во многих пальцах. В нескольких точках.

3. Собираение пульсов из пальцев в ладонь. Создание большого пульса из нескольких близлежащих, исключая зоны сердца, головы (особенно лба), горла и половых органов (если они здоровы).

4. "Размазывание" или наложение пульса на поверхность тела, а также снятие его с нее. Ощущение пульса на предмете или другом человеке. (мысленный и физический перенос форм пульса с одного места на другое.

5. Создание форм пульса. Усиление и ослабление. Утяжеление формы (покрывало, капля, "облако", мазь и т.д.). Тепло и свечение. Окрашивание в цвета.

6. Манипуляции с формами. Вытягивание нитей, шнуров, перемещение шаров и т.д.

7. Сложные комплексные целевые упражнения типа "живой меч", "золотые! шары", предназначенные как для лечения, так и для обучения.

Подобно ци-пульсу существуют и другие формы передачи энергии. Это дыхание-ци, звук-ци, мысль-ци, прикосновение,

тепло, взгляд и т.д., и т.п. Все они широко используются как в боевой, так и лечебной практике.

Первые шаги в освоении звука-ци следующие:

1. Излечение недомоганий ухо-горла-носа. Растяжение и размягчение мышц шеи и плеч и особенно передней части шеи. Растягивание гортани и глотательного аппарата (откинув голову назад, глотать воду мелкими глотками, поворачивая голову из стороны в сторону).

2. Пропевание мягких звуко сочетаний (мелодичных) в четверть усилия в одиночку и группой и вызывание вибраций в разных частях тела. Передача вибраций через воздух и через тело.

3. Звонкие крики "пай" и "паайяй".

4. Тренировка голосовых связок беззвучным криком.

5. Крик "о-о-о" на вдохе.

6. Низкий рев "э-э-э" с глубоким выдохом.

7. Имитация криков животных и других окружающих звуков.

8. Представление звука (слышать неслышимое).

9. Манипуляции с представлением звука и т.д., и т.п.

Дополнительно следует прочитать материал книги "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой".

Создание образов и представлений целесообразно после некоторой работы с пульсом и звуком. Впрочем, тренинг в основных группах психофизических и медитативных упражнений во многом идет параллельно и во многом зависит от желаний и качеств ученика. Совпадение первого и второго в нужной пропорции сигнализирует учителю о том, что ученик созрел для освоения определенного этапа, и тогда обучающий дает или не дает новую технику по своему усмотрению. Представление формы дополняется на более высоких ступенях тренинга, представлением объема, представление света цветом, перенос во вне, тактильная, осязательная и вкусовая дополненность вместе с представлениями звука могут при необходимости создать картину почти полностью, соответствующую тому или иному мгновению реальности, хотя с таким же успехом это может быть и ирреальный мир. Представление служит основой целого ряда медитаций,

например, воспоминания или обучение образом движений (своеобразная идеомоторная тренировка) и т.д.

Создание ощущений и переживаний предназначено не только для "расщечивания" медитаций, воспоминаний или тренировок по управлению эмоциями, но и для выработки навыков запоминания возникших ощущений-привязок или созданных для входа в то или иное состояние самим исполнителем. Благодаря "привязкам" гораздо легче освоить множество техник воинского искусства. Классическими примерами ощущений-привязок являются упражнения с камнями, свободно лежащими на ладонях (яйца каменной птицы), благодаря которым в мышцах удается создать ощущения, помогающие практически мгновенно запоминать различные траектории дуговых и круговых движений.

Ощущение плоскости, к примеру, хорошо формируется при "проглаживании" стены, что создает навык уверенного движения в нужной плоскости какой-нибудь части туловища или конечности...

Массовое или одиночное действо с проявлением звукосочетаний и речитативами, с исполнением наполненных тайного смысла жестов, с созданием образов для манипулирования энергиями или достижения других целей, например, измененного состояния сознания, сродни богослужениям, языческим хороводам и другим действиям подобного рода. Такие ритуалы служили не только практическим целям, но и играли огромную роль в духовной жизни членов клана, так как, например, выполняя ритуалы воссоединения с окружающим миром, шоу получали от этого огромное удовлетворение, что полностью соответствовало одной из концепций учения "вкус плода с дерева жизни". Медитации воспоминаний своим существованием реализовывали еще одну концепцию "вкуса плода". Благодаря им завершалось формирование личности "спокойного" и устранялись все причины, мешающие его развитию. Особой формой подобных медитаций были "мечтания", "воспоминания" о том, чего не было, будущем или ни о чем, например, просто формирование светлых, приятных ощущений, с чем-то неуловимо связанных. В данном случае "спокойные" развили компенсаторный механизм, заложенный

в глубинах человеческой психики и позволяющий восполнить недостаток как физических, так и психических благ.

Классические медитации вкуса жизни были упомянуты еще в одной из первых книг по школе спокойных, изданной в Свердловске в 1991 г., которая называлась "Кунг-фу: школа бессмертия". Так как она стала редкостью, несмотря на 100-тысячные тиражи, то позволим себе привести здесь небольшой отрывок из нее, как раз и посвященный философско-медитативной системе "Вкус плода с дерева жизни".

"Что такое жизнь, учитель?

- Жизнь - волшебный цветок на ветвистом дереве Шоу.

- Что такое Шоу, учитель?

- Шоу - это жизнь. Шоу - школа жизни и бессмертия. Огромное дерево знаний, уходящих корнями к истокам жизни. Как счастлив я, перебирающий тихо лежащие на моей ладони алмазные крохи почти забытых знаний. Я принес их вам, возьмите и сохраните, ведь эта драгоценная пыль так нужна вам.

- Что такое счастье, учитель?

- Счастье - это осознание себя.

- Что такое осознание себя, учитель?

- Это управление собой и жизнью.

- Как научиться управлять собой и жизнью, учитель?

- С помощью вкуса жизни.

- Что такое вкус жизни, учитель?

- Вкус жизни - часть великого учения Шоу.

- А для чего это учение, учитель?

- Чтобы не потерять знания.

- Зачем знания, учитель?

- Чтобы легче было жить.

- А зачем жить, учитель?

- Поймешь когда пройдешь первый путь.

- А зачем жизнь, учитель?

- Чтобы отражать, как озеро луну.

- Что отражать, учитель?

- То, что пусто, но неисчерпаемо, то, что само себя кормит собою, но себя не поедает, то, что является предком всех вещей, то, что вечно и безымянно.

Прежде чем приступить к описанию системы знаний и упражнений, которую мой учитель называл "вкус жизни"

(полное ее название - "вкус плода с дерева жизни"), я хочу объяснить, что это за система и каково ее место в учении Шоу Дао, общность и различия ее с такими учениями, как йога и цигун, связь ее с воинским искусством школы Шоу Дао.

Практически между учением Шоу Дао и учением "вкус плода с дерева жизни" - системой упражнений в достижении "всех целей, куда пущены стрелы" - можно поставить знак равенства. Умение постоять за себя было тем краеугольным камнем, на котором основывались, совершенствовались и развивались все остальные знания.

"Если Шоу-человек, то Шоу-ушу - его отражение в зеркале", - говорил мой учитель. Поэтому невозможно правильно обучить человека ведению рукопашного боя, если он не овладевает параллельно искусством "поедания плода", то есть не постигает систему "вкус жизни". Можно ли из этого сделать вывод, что наука "вкус жизни" впитала в себя все знания и методы обучения Шоу Дао? Да! Но эта система гораздо глубже и сложнее, чем прос то сумма знаний. Она объединяет в себе мировоззрение и медицину, обычаи и медитацию, законы и трудовые навыки, то есть саму жизнь и ее проявления в деятельности последователей и всего клана Шоу Дао в целом. Как йога, цигун, так и многие другие учения используют методы, упражнения и навыки, близкие либо равнозначные некоторым навыкам, методам и упражнениям системы "вкус жизни", но вся сумма этих знаний лишь "стакан, наполненный водой океана". Разные учения имеют разные цели, и это сказывается на всем учении в целом.

Знакомство с этим удивительным феноменом восточной культуры начнем с описания некоторых принципов и методов обучения системе "вкус жизни".

Принцип постоянства - течение реки.

Принцип постепенности - малые глотки.

Принцип последовательности - со ступени на ступень (поднимаясь) по небесной лестнице.

Принцип правильного направления - "следуя за стрелой", то есть следуя нужной методике.

Принцип "спокойствия" - не желать большего в данный момент, не подгонять себя, не ставить рекорды.

Принцип "озера радости" - получать удовлетворение, граничащее с наслаждением, от любой деятельности (чувство, тщательно и долго вырабатываемое).

Принцип "беря большое, не упускай малое" - обращать внимание на все детали, не забывая о мелочах.

Принцип "озеро удивления" - не переставать удивляться всему. "В мире нет ничего удивительного, так как в мире все удивительно, а поэтому удивляться чему-то одному - это значит терять картину мира в целом и, следовательно, становится уязвимым. Только разлитое спокойное удивление миром приносит наслаждение, заставляет каждодневно ощущать его вкус по-новому и дает знание о нем", - говорил Ли.

Принцип следования учению, не веря в результат, не видя дороги, - слепец с поводырем.

Опираясь на принципы и используя законы циркуляции энергии Чи, взаимодействия инь и ян, принцип Дао, законы кругов и сферы, законы жизни и общения, последователи школы Шоу Дао выработали ряд методов обучения. Вот некоторые из них.

1. "Повторение за мастером" - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с мастером.

2. "Повторение после мастера" - исполнение чего-либо после показа мастером.

3. "Повторение, помня о мастере" - отработка чего-либо самостоятельно.

4. "Создание в дар мастеру" - самостоятельная разработка чего-либо.

5. "Озеро под луной" - запоминание речей учителя.

6. "Великое знание тишины" - передача знаний бессловесным путем, без жестов и записей.

7. "Говорящие руки" - передача знаний жестами и показом.

8. "Следы на песке у моря" - передача знаний посредством записей.

9. "Перебирание драгоценных жемчужин" - изучение книг.

10. "Человек в логове тигра" - обучение путем вовлечения ученика в ситуацию, требующую самостоятельного и моментального решения.

11. "Медленный ветер" - изучение чего-либо в медленном темпе.

12. "Ритуальная форма" - классические формы обучения, например, ката в карате.

13. "Постройка дома" - моделирование тех или иных жизненных ситуаций.

14. "Великий учитель" - обращение внутрь себя, к своей интуиции; работа с самим собой.

15. "Пушистый снег" - убеждение ученика в его собственных силах и знаниях.

16. "Уминание снега" - наглядный показ ученику истинного уровня его знаний и умений.

17. "Снежинки, мелькающие в вышине" - знание более высоких ступеней, даруемое ученику, чтобы стимулировать желание их познать.

18. "Наблюдение из леса за пасущимися козами" - тайное наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации.

19. "Очень большой шаг" - обучение ситуацией, в которой ученик "перешагивает" то, что ему раньше не поддавалось.

20. "Полет стрелы" - объяснение принципов, законов и правил, на основе которых постигается большой пласт знаний.

21. "Отражение меча" - ответы на вопросы учеников.

22. "Обучение притчей" - обдумывание рассказанных мастером притчей и постижение скрытых истин.

23. "Воровство жемчужин" - наблюдение за окружающим миром и природой и постижение истины через это наблюдение.

24. "Обучение ритуалом" - соблюдение ритуалов воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к ученику.

Список методов можно продолжать, но приведенных примеров вполне достаточно для понимания методологии обучения в школе Шоу Дао. Методы обучения школы Шоу Дао позволяли последователю учения правильно жить, общаться с людьми, вращаться и приспосабливаться к любому обществу и любым условиям жизни, беспрестанно совершенствоваться и развивать сверхвозможности, при этом получая от жизни в полном, но не чрезмерном объеме все ее радости. Перейдем к некоторым упражнениям "вкуса жизни и получения радости".

Упражнение "получение удовольствия" и психологический фон занятий: осознание удовольствия, ощущение тихой радости, дозирование, но постоянное блаженство - это медитативный процесс, когда "ветерок полуулыбки" касается вашего лица, расслабляя верхнюю его часть и чуть стимулируя нижнюю. Совершая спонтанную работу, мышцы лица вызывают "дуновение ветерка радости" - так называется выражение лица, когда начавшая было рождаться улыбка так и не родилась, но мимика сделала свое дело и рефлекторно вызвала легкое ощущение блаженства и покоя внутри. Достаточно сосредоточиться на уголках губ, слегка, практически незаметно развести их в стороны - механизм запущен. Все должно происходить легко и естественно.

Последователи Шоу Дао избегают сильных эмоций, вернее, учатся ими управлять. Китайским медикам давно было известно, что радость вредит сердцу, злость - печени, тоска - легким и т.д. Неоднократно вызывая ту или иную эмоцию с помощью мимики и медитации, последователи Шоу Дао познавали в ощущениях механизмы управления "эмоциональной психикой", то есть всеми психическими и физическими проявлениями, связанными с эмоциями. В качестве примера приведем одно из упражнений по управлению эмоциями.

Шаг вперед - вызывается ярость, злость, агрессивность; шаг назад - абсолютное спокойствие. Шаг вперед - грусть, тоска, думы; шаг назад - радость, блаженство, экстаз и т.д.

Любая эмоция препарировалась острым скальпелем сознания и изучалась под микроскопом, рождая "внутреннее знание", позволяющее человеку управлять самим собой. Изучение эмоции - это уже контроль над ней, польза для организма, дозированно сочетающего нагрузку, а не разрушаемого избытком "эмоциональной пищи". Эмоции нужны нам, как воздух, как пища, как вода. Но и "принимать" их надо, как пищу, строго дозированно под контролем разума. "Умеренность во всем" должна стать вашим девизом.

Итак! Вы пребываете в состоянии тихой радости, не слишком утомляющей, теплящейся ночником в глубинах вашего сознания. Теперь надо научиться получать удовольствие от созерцания прекрасного, обычного и безобразного. Способность получать удовлетворение от созерцания прекрасного заложена в человеке с рождения и напрямую

связана с воспроизводящей энергией цзин. Прекрасны не только творения рук художника или скульптора, прекрасны окружающая нас природа, растительный и животный мир, пейзажи практически любой местности. Рассеянное, напряженное, поверхностное созерцание чего-либо сменяется постепенно размышлением о данном предмете и мысленным постепенным слиянием с ним, отождествлением себя и окружающего мира, а затем и условным превращением себя в созерцаемый предмет на интуитивном, бессловесном, образном уровне сознания. Наиболее часто следует прибегать к первым фазам этого упражнения, получая дозированное удовольствие от созерцания жизни вокруг себя.

Мостик между прекрасным и обычным очень невелик, ибо для большинства из нас прекрасное становится обыденным, и даже первые цветы ранней весны не вызывают особых эмоций. При созерцании обычного надо подключать чувство тихой радости от сознания жизни вообще, от ее присутствия в вас, видеть мир сквозь созданные вами самими розовые очки, глядя через которые вы видите обычное - прекрасным. Способность такого видения, помимо вашей воли, воспитывает в вас чувство прекрасного, постепенно сметая со своего пути те навязанные вам близкими и обществом установки, которые мешают вам создать собственную картину мира и видеть его своими, а не чужими глазами. Радость жизни, принимаемой во всех ее проявлениях, и постоянное ее созерцание формируют из бойца Шоу Дао человека, глубоко проникающего мыслью в суть явлений и объектов вокруг него, формирует особую мораль истинной любви к окружающему его миру и к людям, наделяет способностью всепонимания и интуитивного предвидения. Одним из приложений этой тренировки к рукопашному бою является способность бойца полностью отождествлять себя с противником и предвидеть его любые намерения или движения.

Сложно найти прекрасное в безобразном. Но на определенной стадии развития психических возможностей ученика школы Шоу Дао наступает момент, когда, абстрагируясь от личных ощущений и обыденного отношения к происходящему, он начинает понимать общность безобразного и прекрасного, их единство и взаимосменяемость и находить прекрасное в безобразном или

наоборот, находить безобразное в прекрасном. Такое осознание рождается в процессе размышлений и медитаций на эту тему. К категории безобразного относится и ужасное. Для бойца Шоу Дао не должен существовать неконтролируемый страх или неконтролируемое отвращение. Преодолевая эти чувства в различных ситуациях, последователь Шоу Дао учится ими управлять.

"Получение удовольствия от касания" - это огромная группа упражнений, открывающая мир ощущений через касания, наполненные различным смыслом и содержанием, начиная от ласки ребенка или женщины и заканчивая нанесением удара по телу противника. Развивая повышенную чувствительность при касании разнообразных предметов, поверхностей, сред или живых объектов и используя при этом различные методики, ученики открывают путь к ряду сверхспособностей, к умению управлять своей и чужой энергией. Это относится к так называемому "касанию без касания", то есть бесконтактному касанию, например, при обнаружении предмета на расстоянии, экстрасенсорной диагностике и т.д. Касание помогает контролировать движения противника и осуществлять действия, дающие власть над ним. Касание в различных своих проявлениях - это основа техники массажа и половой жизни. Касание наряду с другими способами постижения окружающего мира включено в комплексные медитации "вкуса жизни", о которых будет рассказано ниже.

"Получение удовольствия от слушания" известно многим меломанам. Современная наука обнаружила даже некоторые биохимические процессы, частично порождающие это удовольствие в организме человека путем накопления наркоподобных веществ. В школе Шоу Дао работа со слухом так же сложна и многообразна, как и с другими органами чувств. Постоянно упражняя, развивая способности, укрепляя их массажем, насыщая энергией, последователи школы Шоу Дао с годами не только не ощущают ухудшения их функций, но и существенно повышают их возможности и работоспособность. Хотелось бы еще добавять, что вход в специальные глубокие медитативно-гипнотические состояния в Шоу Дао чаще производится с помощью слуха или при обязательном участии слуха в комплексе со зрением и касанием.

К упражнениям "получение удовольствия от вдыхания" относятся прежде всего дыхательные, предназначенные для различных целей, и только потом - дыхательно-медитативные упражнения. "Вкус воздуха" - своеобразное созерцание вдыхаемого воздуха и дыхательно-энергетические комплексы, связанные с рождением и управлением энергией в организме. Сюда же относятся упражнения на выдыхание, а также упражнение криком и звуком (в частности, боевые крики и имитация криков животных). К ним также можно добавить пропевание и проговаривание определенных звукосочетаний, необходимых для ритуальных, медитативных или эстетических целей.

Следует упомянуть и о том, что последователи школы Шоу Дао в своих тренировках не используют для достижения тех или иных целей наркотические вещества. Они берегут, укрепляют и наполняют сокровищницу здоровья и не потакают скверным привычкам, разрушающим организм во имя сомнительных удовольствий. Это касается и курения, не говоря уже об алкоголе. Удовольствие - это сама жизнь во всех ее естественных проявлениях, считают представители школы Шоу Дао.

"Получение удовольствия от поедания", родственному во многом процессу касания, в Шоу Дао уделяется особое внимание. И говорить здесь надо о целой системе знаний и упражнений, включающей в себя не только медитативные процессы, но и детально разработанные лечебные и повседневные схемы питания. Школа Шоу Дао относит питание к знаку дерева, поставляющему в организм энергию Чи так же, как вода, воздух и огонь - солнце. Теория питания в Шоу Дао необычайно сложна, поэтому приведем лишь несколько ее основных положений. Питание должно быть пяти- или девятиразовым (в зависимости от ранга практикующего Шоу Дао), максимально разнообразным в течение дня, но потребляться в небольших количествах и быть одного сорта за один прием. Скажем, первый прием - 5 сортов овощей, второй - пять сортов рыбы, мяса или птицы, третий - 5 сортов орехов или зерновых, четвертый - 5 сортов фруктов, пятый прием - 5 сортов трав. В Шоу Дао не отказываются от кислого молока и молочных продуктов. Если питание девятиразовое (на более высокой ступени), то за

один прием надо съедать 9 разновидностей пищи одного класса (овощей, фруктов, трав и т.д.). Конечно, время вносит свои коррективы. Мой учитель, например, настаивал на каждодневном приеме поливитаминов, так как нехватку в рационе обыкновенного человека нельзя ликвидировать другим способом. Трудно организовать и приготовление блюд по классическим рецептам школы Шоу Дао, учитывая сочетаемость сортов внутри одного приема. Например, мясо водоплавающих птиц нельзя смешивать с мясом сухопутных, мясо домашних животных нельзя смешивать с мясом диких животных и т.д.

"Удовольствие от воспоминания" - медитативный процесс осознания себя во времени. Вспоминая всю жизнь, последователь Шоу Дао вновь переживает волнующие моменты, с "вершины времени" производит переоценку событий, выбрасывает из подсознания груды комплексов, обид и разочарований. Существуют системы ассоциативного запоминания тех или иных событий, подобные имеющимся у некоторых индейских племен. Они составляют своеобразную книгу запахов, где каждый запах ассоциируется с определенным событием. Такие упражнения воздействуют на механизмы памяти, что позволяет ассоциативному запоминанию продуктивнее их использовать.

"Удовольствие от изучения" - комплекс упражнений, помогающих более успешно познавать какую-либо область знаний или умений. Когда процесс познания доставляет радость, когда познание включает элементы творчества, тогда человек легче и быстрее осваивает тот объем знаний, на который при других условиях ему потребовалось бы в несколько раз больше времени.

"Удовольствие от движения" - это то, что европейец называет физической культурой, но для последователей школы Шоу Дао это понятие гораздо шире и глубже, и смысл его - достижение жизненных целей путем совершенствования тела. Цели могут быть большие и маленькие, но отношение к ним, как и к способам их достижения, самое серьезное. Ловкость, гибкость, выносливость, сила, техника движений, скорость, воля и многое другое развивается с помощью этих упражнений. Для достижения тех или иных результатов в комплексе с упражнениями движения применяют упражнения

других комплексов. Это способствует достижению наилучшего эффекта.

"Удовольствие от осознания" - комплекс упражнений медитативно-мировоззренческого характера. Многие философские и жизненные понятия и категории подвергаются осмыслению при использовании интуитивно-подсознательного уровня. Приведу строки из моего дневника, где я пытался по свежим следам описать результат упражнений по осознанию таких понятий, как вечность, бесконечность, смерть. Это глубоко личные переживания, и они, несомненно, зависят от личности занимающегося, но тем не менее являются во многом однотипными для всех занимающихся по единой методике.

"В процессе выполнения упражнения по осознанию таких понятий, как вечность и бесконечность, я ощутил, как из глубин космоса на меня навалилось нечто, прерывающее дыхание и до боли сжимающее виски, выкручивающее позвоночник, заставляющее дрожать и выгибаться тело. Затем мое тело растворилось в этом нечто, которое, казалось, узкой черной полосой пронеслось сквозь меня. Растворяясь, я ощущал все и внутри, и снаружи меня. Это был первый шаг упражнения. Вторым шагом был момент встречи с ужасом, который, словно горячий лед, входил в мое тело и сотрясал его, а я, расслабившись, впускал его в себя. Затем я тихо осознавал присутствие ужаса во мне и овладевал им спокойно, без борьбы..."

Безусловно, переживания подобного рода очень сильны, и упражнения этого типа можно делать только под контролем и при поддержке учителя.

Применяют и легкие формы осознания. Осознание проходит красной нитью через все периоды обучения и жизни последователя Шоу Дао. Приведу еще одну запись из моего дневника.

"Когда Ли беседовал со мной, он о многом говорил несерьезно, шутил, но смысл каждой его шутки рано или поздно доходил до моего осознания, и я научился выискивать зернышко истины, запрятанное на дне сундучка-шутки. Однажды он сказал мне: "У каждого все свое: и мысли, и кусок пищи, а общность между людьми только на том и держится, что каждый думает, что похож на другого".

Шутливые фразы, вроде этой, надолго оставляли след в моей памяти и заставляли думать.

Шутки и притчи были важным элементом учения Шоу Дао, используемые для пробуждения в ученике способности к осознанию. Учитель запретил мне вести записи, но натура европейца брала верх, и я усердно записывал многое из того, что рассказывал мне Ли. Только спустя много лет я понял, что этот запрет стимулировал меня систематизировать получаемые знания, чего, собственно говоря, и добивался мой учитель. Теперь, оглядываясь назад и изучая старые заметки, я могу проследить, как, открывая мне осознание Шоу Дао, мой учитель смог превратить меня из обыкновенного человека в убежденного последователя этой системы.

Для тренировки можно порекомендовать начинающим попытаться осознать на внутреннем уровне, что такое спокойствие, природа, доброта, тишина и тому подобные положительные понятия. Перед этим необходимо расслабиться, успокоиться, постараться освободиться от всех посторонних мыслей. Дабы избавиться от посторонних мыслей, можно для начала сосредоточиться на мысленном произнесении понятия, которое вы пытаетесь осознать, например, "спокойствие". Проговаривая это слово про себя, постарайтесь полностью на нем сосредоточиться и вызвать у себя образное представление понятия "спокойствие". Сначала оно будет неясным и тонким, но, по мере его усиления, нужно отказаться от произнесения слова "спокойствие" про себя и полностью сосредоточиться на образном ощущении спокойствия, отождествив его с собой и целиком растворившись в нем. Когда вы научитесь правильно выполнять это упражнение, то в дальнейшем, чтобы успокоиться, вам достаточно будет вызвать у себя образное представление спокойствия, и результат не заставит себя ждать. Но помните! Это упражнение на первых порах нельзя выполнять одному. Дабы избежать побочных эффектов, перед самым началом нужно дать себе установку: затратить на выполнение упражнения от 5 до 15 минут и потом вернуться в исходное состояние. Если же назначенное вами время прошло и вы не закончили, то партнер должен напомнить вам о том, что упражнение пора прекратить. Может случиться

так, что вы заснете во время выполнения этого упражнения, тогда партнер разбудит вас.

"Получение удовольствия от позы". Огромное разнообразие поз, предназначенных для самых различных целей, так же тщательно систематизировано и подчинено принципам и методам, как и все остальное. Позы - фундамент любого действия, начиная с рабочего процесса и заканчивая медитацией и управлением энергией. Ритуальные и боевые, лечебные и специальные, позы языка жестов и интимной жизни - все это многообразие требует отдельного и длительного описания. Добавлю только в качестве примера, что к некоторым специальным позам относятся позы для сна на снегу, падения, преодоления препятствий и ожидания, такие, в которых следует стоять над пропастью, находиться на дереве и многие другие.

"Получение удовольствия от путешествия за горы" - этот раздел учения объединяет упражнения и действия, казалось бы, несовместимые. Медитация с "выделением двойников", с переходом в состояние транса и обыкновенные путешествия под другим именем или проживание в новом окружении, среди незнакомых людей. Сюда же следует отнести коллективные или индивидуальные действия с видениями, галлюцинациями, измененным состоянием сознания.

"Получение удовольствия от общения, подчинения и управления". Колумб "открывает" Америку, Шульц "изобретает" аутотренинг, врач за врачом защищают диссертации по рефлексотерапии. Вновь и вновь люди "открывают" для человечества то, что задолго до них было открыто другими. Казалось бы, парадокс, но в этом заключается скрытый механизм прогресса, нового витка спирали, повторение прошлого, но на более высоком уровне, осознание старого в свете знаний современности.

Что можно сказать о знаниях в области психологии и теории общения современного человека? К сожалению, в нашей стране люди практически не получают реальных знаний и навыков в этих областях. Человек, не получивший специального образования, обычно не способен разобраться даже в своих эмоциональных состояниях и мотивациях, что же можно сказать о понимании им другого человека. Средства массовой информации во всем мире очень часто тиражируют

как образец для подражания взгляды, мировоззрения и мнения людей с психическими отклонениями, различными комплексами и многочисленными, вбитыми им в голову, родительскими установками, далеко не всегда здоровыми и рациональными. Психологическая неграмотность очень часто лежит в основе конфликтов, стрессов, волнений, неврозов и т.д. Изучая опыт древних, мы видим образцы высокого полета мысли, удивительной проницательности и мастерства общения. Если отделить зерна от плевел, сколько полезного можно извлечь, например, из рассказов о Молле Насреддине. В учении Шоу Дао наука общения, управления и подчинения, а также искусство распознавания скрытой сути личности собеседника занимали чуть ли не ведущее место. Личность человека разбивалась на девять противоречивых сутей, и в зависимости от характера их взаимодействия можно было предугадать поведение человека в целом в той или иной ситуации. Выделялись еще 64 сути, сопутствующие основным, и множество других, служащих описанием нарушенных состояний психики под действием болезней, ядов, психических расстройств, стрессов и других факторов. На первой ступени формирования человека-дерева, совершенного человека, оценивающего чистым разумом свои поступки и поступки окружающих, последователи школы Шоу Дао изучают "общение по кругам", сути "человек вообще" и "человек в частности", то есть все, идущее от общества и от природы, прорабатывают различные комбинации "кругов" в совместных упражнениях, похожих на те, которые сейчас принято называть ролевым аутотренингом. Схема "общения по кругам", как и техника рукопашного боя, базируется на сфере восьми триграмм. Движение ян - поучение, "наступление" и беседа на равных. Движение инь - уступчивость, "вбирание" или обучение. Рассмотрим приложение кругов сферы восьми триграмм к теории общения школы Шоу Дао.

1 круг. Осознанный монолог "человека-дерева".

2 круг. Монолог "человека в частности". Зов природы.

3 круг. Монолог "человека вообще". Давление общества.

4 круг. Скрытый смысл "солнечный луч". Предфаза интуиции, варианты интонаций и смысла.

5 круг. Внутренний диалог с самим собой - "большая корзина".

6 круг. Источник озарения, сумасшествия - центр круговой сферы, сферы в миниатюре, - "косточка плода".

7 круг. "Корка плода" - контакт на уровне энергетических полей и высшей интуиции.

8 круг. "Мягкость плода" - совмещение физического контакта тел с психической деятельностью либо только физический контакт и действия на уровне инстинктов и рефлексов.

В зонах, помеченных буквой "а", соответствующий номер может выйти из-под контроля или перейти в свою противоположность.

На последующих фазах обучения все это еще более усложняется⁶.

Сравнивая схемы общения людей по определенным поводам между собой, можно предсказывать их поведение и то, как они будут действовать в других ситуациях. Наука управления и подчинения считается более сложной, чем наука общения, и изучается на более высоких ступенях обучения.

"Получение удовольствия от аромата корзины с травами" - это комплекс знаний, умений, навыков и вырабатывающих их упражнений в области медицины и магии. О колдовстве и магии разговор особый, что же касается медицины, то знания в этой области школы Шоу Дао могли бы пригодиться современникам. Несмотря на то, что часть богатейшего наследия китайской медицины широко и эффективно используется врачами всего мира, очень многое еще неизвестно и не изучено или мало изучено. Это и множество упражнений типа цигун, связанных с движением, дыханием, позами и управлением энергией, и различные средства растительного, животного и минерального происхождения, некоторые магические обряды и многое другое. В качестве примера приведу метод лечения, о котором я слышал от своего учителя, и описания этого метода я не встречал ни в каких других источниках. Учитель говорил, что точки, аналогичные точкам акупунктуры, располагаются не только на и в человеческом теле, но и вне его. Эти внешние точки

⁶Примером усложнения может служить учение об "аромате плода", суть которого в различных способах воздействия на людей или сообщества вне контакта с ними.

используются при лечении ряда болезней. В определенное время в определенном месте пространства около тела больного разводятся маленькие костры или ставится свеча. Через несколько часов наступает излечение или улучшение состояния больного.

На этом, пожалуй, можно и закончить краткое описание некоторых групп упражнений системы "вкус жизни", которые позволяют составить общее представление о ней. Большое количество комплексных упражнений "вкуса жизни" применяются в трудовой, военной и других областях. К комплексным упражнениям относится также ряд специальных действий, направленных на гармонизацию сознания, заключающуюся в создании общего языка образов (на языке Запада это можно было бы назвать развитием правого полушария мозга), заменяющего в определенных ситуациях расплывчатый смысл слов. Этот язык образов помогает последователям Шоу Дао в индивидуальном и совместном управлении энергией, а также позволяет им общаться между собой на более глубоком, интуитивном, бессловесном уровне.

Одна из наиболее простых омолаживающих методик подробно описана в "Книге форм". Что же касается более сложных, то с ними наши читатели познакомятся на соответствующих уроках.

Дыхание-ци, взгляд-ци, мысль-ци, подобно моче, слюне, сперме или какому-либо стороннему носителю ци, например, воде, земле, пуху, дереву и т.д., и т.п., являются тем материалом, с помощью которого можно легко создавать ци-образы и с их помощью влиять как на саму ци, так и на целый ряд процессов в организме исполнителя и вне его.

В книге А.Медведева "Как победить зеленого берета", изданной Центром "Здоровье народа" при участии "Техника-молодежи ЛТД" в 1992 г., описывалась техника метания камней в Шоу Дао и приводился пример использования в этой технике внутреннего и внешнего сосредоточения (взгляда мысленного и направленного), а также использование "волшебного выдоха" (дыхания-ци). В лечебных практиках "посредники-ци" могут использоваться в самых различных образах: "туман", "мазь", "поток", "вдох" и "выдох" и т.д. Начинаящим, однако, не рекомендуется с помощью посредников изменять потоки ци, а также направлять выдох-

ци и потоки энергии в сердце, печень, желчный и мочевой пузырь, голову. Не является, однако, запретом, вдыхание через органы и поверхности тела над ними в ближайшие энергоцентры (дань-тяни), а также использование образов всепроникающих "облаков" и массажных манипуляций.

Чувствование ци, передача и прием, а также управление ее потоками в Шоу начинается с распознавания холодных и теплых струй, исходящих от тела человека при бесконтактном чувствовании; теплых и холодных зон на теле в контакте; ощущения направленного мысленного сосредоточения на каком-либо участке тела исполнителя, посыл и прием потоков ци через лао-гун и центры ладоней через юн-цюань и центры стоп, а также с получения чувственного контакта от манипуляции кистями рук на расстоянии и "заглаживания" тепловых столбов (потеря энергии), исходящих из головы, в первую очередь, из бай-хуэй, напряженной рукой к затылку (к фэн-фу и фэн-чи) без контакта с телом.

На курсах по оздоровительным методам Шоу Дао, число и тематика которых будет постепенно увеличиваться, желающие на практике могут познакомиться с лечебными и оздоровительными методами Шоу Дао. Об условиях приема на курсы можно узнать из текущих выпусков "БИП".

На рис. 642-648 зоны для термодиагностики и пальцевой диагностики, а также центры, на которых можно оттачивать "термочувствование"⁷.

На первых порах потоками ци манипулируют с помощью образов и методов рефлексотерапии, воздействуя на активные точки (ключи и управители). Параллельно с этим большое внимание уделяется упражнениям по расширению и сужению сознания.

Суть первых - расширить возможности приема и передачи информации, то есть контроль и сосредоточение на нескольких источниках разговора при одновременном воспроизведении мысленно и вслух нескольких текстов и т.д.

Суть вторых - сосредоточения на избранной подробности чего-либо или части информации, вплоть до полной потери "картины мира". Эти упражнения - ключ к процессу

⁷Схемы термодиагностики и точечной диагностики используются в отечественной рефлексотерапии.

осознания, то есть глубокого и всеобъемлющего познания чего-либо. Осознание противопоставляется обычному, неглубокому знанию и приближает посвященных к "откровениям истины", особому состоянию, близкому к духовному экстазу, сродни "сатори", но являющемуся лишь средством, а не целью.

Осознание является, в свою очередь, и спутником самых разнообразных процедур и действий. Так, психофизические упражнения по укреплению и омолаживанию тела сводятся к активному полумедитативному воздействию на все его составляющие. Кожа должна быть мягкой, эластичной и везде свободно оттягиваться, не причиняя при этом боли владельцу. Мышцы должны быть мягкими и без внутренних "жгутов", а при сдавливании не отвечать болью на усиление. Их растягивание, продолжительное сдавливание и массаж ведут к оздоровлению. Кости продавливаются и простукиваются, вся же обработка, в целом, ведет и к укреплению внутренних органов. Понятие точки или "города" в Шоу Дао более широкое, чем в традиционной рефлексотерапии. "Города" могут возникать и пропадать, перемещаться, иметь здоровые и больные "пригороды", увеличиваться и уменьшаться в объеме. Чтобы читатели составили представление о способах обучения начинающих лекарей в клане "Спокойных", приведем отрывок из статьи А.Медведева под названием "Обучение начинающих некоторым лечебным методам Шоу Дао".

Ни для кого не секрет, что в средневековые уровни образования населения практически равнялся нулю. Как же удавалось, да еще практически при отсутствии письменности, передавать знания из поколения в поколение, обучая подчас туповатых и всегда безграмотных новообращенных. Для достижения своей цели относительно быстрого и качественного обучения учителя клана "Спокойных" пользовались, в основном, теми методами, которые хорошо зарекомендовали себя при обучении воинским искусствам.

Одним из этих методов был метод образно-ассоциативного запоминания. Так, например, биологически активная точка считалась "городом". Если "город" занимал "враг", "то при подходе войск", то есть при оказании давления на точку, в ней возникала боль, что само по себе являлось признаком

болезни. Далее все развивалось как по сценариям настоящей войны.

Если боль от нажатия или какое другое ощущение (почесывание, покалывание, ток, щекотание и т.д.) перебегало или отдавалось в какой-либо точке или зоне тела, это означало, что "лазутчики" (ощущения) донесли о наличии (перемещении) вражеских войск в другом "городе" и их следовало "разгромить местными войсками", чтобы они не накопили силы. Для этого следовало отыскать и подвергнуть воздействию самую болезненную точку в зоне, из которой исходил сигнал, или в "городе", если ощущение было четко локализовано.

"Осаждая город" - производя лечение, обязательно препятствовали распространению и перемещению болезни, отсекая ей пути в близлежащие "города" путем воздействия на них. Если и они были "заняты врагами", барьер переносился дальше. Причем больные "города" ограждали не только выше и ниже по родному меридиану (пути), но и со стороны близлежащих "городов" других "путей".

Если при штурме "города", то есть при непосредственном давлении на точку боль была слишком сильной, то это означало, что "население города" несет большие потери и интенсивность "штурма" (воздействия) уменьшали, продлевая при этом "осаду" (лечение).

Если же при "штурме города" "враг" пытался "захватить" дворцы Владык", то есть ощущение уходило вглубь, к внутренним органам, то "высылалась погоня", - возникшее ощущение многократно возобновлялось, более того, изыскивались точки, ощущения от которых устремлялись к тому же органу. Такие точки искали не только в районе "города", послужившего исходным пунктом "похода на дворцы", а такой "город" мог быть существенно удален от них и находиться, например, на конечности, но и непосредственно над органом, причем с разных сторон туловища. Этот способ воздействия ассоциировался с высыланием "погони".

Различные образования на коже и в тканях, фурункулы, родинки, бородавки и т.д. не подвергались воздействию "войск", так как считалось, что это "крепости" союзных врагу сил, временно сохраняющих нейтралитет, и трогать их

опасно. Однако по ним часто определяли местонахождение основных сил "врага"...

Сравнение энергии с водой, землей, огнем, воздухом и соками дерева рождало еще десятки подобных ассоциативных способов обучения.

Энергетические упражнения с кругами по форме мало чем отличались от координационных боевых упражнений, описанных в "Книге форм".

Движение инь позволяло "набирать" энергию в том или другом центре, мимо которого проходила рука, а ян - забирать и переносить куда-либо. Основным ограничением было следующее правило: "Не следует, обратив ладонь к телу, поднимать ее вверх выше ключиц и опускать вниз ниже точки хуэй-инь (половых органов)". Это ограничение действовало при приближении руки к телу ближе 2-х когтей (две ладони) и препятствовало нарушениям энергополя, вследствие которых могли возникнуть заболевания "низа" и "верха" (геморрой, недержание, ангина, головные боли и т.п.). Посвященные 2-й ступени уже не соблюдали этого правила, так как владели серией "предохранительных приемов" ("замков", "ворот", "покрывал"). Снимались эти ограничения и при координационной и боевой "работе". Упражнение с "золотыми" шарами - основа основ энергетической работы с когтем. Его описание мы даем по книге А.Медведева "Кунг-фу: школа бессмертия".

Перед комплексом "рождение золотых шаров" выполняется звуко-дыхательное упражнение, которое не только активизирует Чи организма, но и оказывает благотворное влияние на железы внутренней секреции. После четырех глубоких вдохов и трех выдохов на вдохе задерживается дыхание на 4 удара пульса, затем воздух выдыхается через рот, сквозь очень узкую щель между напряженными губами. Необходимо добиться вибрации воздуха на выдохе, вызывающей зуд в ушах и воздействующей на всю голову. Второй раз дыхание задерживается на 8 ударов пульса, в третий раз - на 16 ударов. Немного отдохнув, после первой части упражнения (задержки дыхания на вдохе), на выдохе, со сжатыми губами нараспев произносим звук а-а-а, прислушиваясь к вибрации внутри горла и грудной клетки. Небольшой остаток воздуха выталкиваем из легких в звонком вскрике а-а-а, одновременно прогибаясь в пояснице.

Завершается это упражнение монотонным трехминутным проговариванием звуков м-а-о-у-м на фоне постоянно произносимого звука м-м-м с закрытым ртом⁸.

"Рождение золотых шаров". Сядьте прямо. Вызовите пульс в каждом из пяти пальцев рук и в центре ладони. Иногда центр ладони заменяют точкой лао-гун. Пять пульсов начинают ползти к центру ладони, где и сливаются с шестым, образуя один большой общий пульс. Руки должны быть расслаблены. Кисти лежат ладонями вверх либо на коленях, либо между ног у живота. Друг на друга ладони кладутся для получения одного большого шара. В данном же случае необходимо получить два шара, по шару в каждой ладони, поэтому класть ладони друг на друга не рекомендуется. Когда пульсы из кончиков пальцев и середины ладони сольются в середине ладони воедино, усиливаем ощущение пульсации и добиваемся появления ощущений тяжести и тепла, которые перерастают в ощущение тяжелой, теплой и вязкой массы, лежащей на ладони и в то же время составляющей с ладонью одно целое. Сосредоточиваясь мысленно на кончике носа, вызываем там ощущение пульса, тяжести и тепла. Через некоторое время возникает эффект свечения, в случае если три предыдущих ощущения достигли достаточной силы. Тогда светящаяся точка начинает двигаться ко лбу по спинке носа. Все это ученик проделывает с закрытыми глазами; опытный последователь Шоу Дао медитирует с открытыми глазами, сканируя их таким образом, чтобы видеть кончик носа, а затем и проследить путь светящейся точки вверх к точке, расположенной между бровями. Как только светящаяся точка достигнет своей цели, представьте что вы приоткрываете воображаемый глаз, на месте которого теперь расположена светящаяся точка, и свет заливает ваше сознание. Свет ослепительно белый, но он не ослепляет вас, а освещает все внутри, доставляя ни с чем несравнимое чувство восторга и радости. Тогда же возникает ощущение глазного яблока, расположенного между бровями, из которого наружу начинает излучаться свет. Усилием воли соберите свет в тонкий пучок

⁸Для подготовки к медитации можно использовать и групповые звуковые медитации, подобные продемонстрированной во 2-й части видеофильма "Коготь каменной птицы".

и осветите разом или попеременно ваши ладони. Освещенные и омываемые внутренним светом сгустки энергии на ваших ладонях превращаются в золотисто-оранжевые шары. Свет из глаза между бровями должен изливаться на шары в течение 1,5-2 мин для того, чтобы образ окреп, а энергия активизировалась.

Подготовительные упражнения к комплексу "игра золотыми шарами" должны выполняться отдельно, не позднее, чем за день до начала основного комплекса.

Расширение взгляда. Смотря прямо перед собой, сосредоточьтесь максимально на периферии вашего взгляда, постоянно увеличивая сектор обзора во все стороны и добиваясь усиления четкости рассматриваемых предметов, не меняя при этом направления обозрения.

Сужение взгляда. Взгляд устремлен вдаль на какой-нибудь объект небольшого размера. Необходимо сосредоточиться на нем до такой степени, чтобы окружающие предметы потеряли постепенно четкость очертаний, все окружение как бы заволокло дымкой, а рассматриваемый предмет приблизился и стал виден четче.

Упражнение "легкое перышко" служит как бы для обмана вестибулярного аппарата с помощью зрения. Ночью нужно встать около высокого дерева и смотреть на звезду. Не теряя из виду звезду и ветвей дерева, сквозь которые вы смотрите на небо, начинайте вращаться вокруг своей оси. Вращение следует выполнять как можно дольше, на пределе возможностей. "Легкое перышко" использовалось для вхождения в состояние транса, отработки спонтанных движений, прыжков, достижения медитативных состояний, связанных с ощущением полета, увеличения чувства расслабления и покоя. Если непосредственно после выполнения этого упражнения вы попытаетесь совершить серию прыжков, то почувствуете, что тело стало как будто невесомым и прыгать гораздо легче.

Круги вокруг солнечного сплетения и пупка. Прежде всего уточним расположение исходных пунктов и основные траектории движения ощущений пульса, воображаемых точек и "золотых" шаров энергии, вызванных к жизни вашей медитацией. За центр сферы, в пределах которой будут совершаться реальные и воображаемые движения,

принимаются какой-нибудь важный центр нашего тела (например, солнечное сплетение) либо его точечная проекция на поверхности тела, радиус отдельно взятого круга, описываемого вокруг центра, может быть различным. Чаще всего он равняется 1,5-2 цуням. Его размер зависит от удаленности от центра избранной в качестве исходного пункта точки акупунктуры или любой произвольно взятой точки на поверхности, а иногда и в глубине тела либо за его пределами. Для наших упражнений мы возьмем точки, находящиеся сверху, снизу и с боков от пупка на расстоянии 2 цуней; для упражнений с солнечным сплетением - точки, располагающиеся с четырех сторон от солнечного сплетения в пределах 3 цуней. И.п.: сядьте на табуретку, позвоночник прямой. Ладони прямых рук упираются в колени. Глаза можно закрыть. Можно расслабленно смотреть вдаль, не фокусируя взгляд ни на чем конкретно. По аналогии с упражнениями по кругам, описанными выше, введем понятия движения инь и ян в различных кругах вокруг фиксированного центра. Для горизонтальных кругов с точкой отсчета направления инь или ян является левая рука. Если направление движения в начале упражнения производится от левой руки, то это движение ян, а если к ней - то инь. Более наглядным может быть пример с часами: если положить на пупок часы циферблатом вверх, то движение по часовой стрелке будет движением инь, а против - ян. Так определяется направление движения по кругу в плоскости тела. Это же правило справедливо и для горизонтального круга (только нужно положить часы в его центр циферблатом вниз). Для движения инь по кругу в плоскости тела исходным пунктом будет являться точка на 2 цуня ниже пупка, ян - точка на 2 цуня выше пупка. Эти же точки будут являться исходными пунктами для аналогичных движений в круге, уходящем вперед и расположенном вертикально. Для горизонтального круга движение ян начинается с точки, расположенной слева от пупка, а инь - справа. По этим же принципам определяются исходные пункты и направления движения для остальных кругов.

Первой фазой упражнения является движение по кругу воображаемой точки. На этой фазе вы должны достаточно точно представить направление и траекторию движения. Вторая фаза - это физическое упражнение, с одной стороны,

активизирующее энергию, а с другой, проводящее активный массаж внутренних органов, укрепляющее мышцы живота, а также улучшающее обменные процессы в организме. Выполняется оно следующим образом: надо прогнать исходную точку начала движения по периметру всего круга при условии, что его центр, в данном случае пупок, будет условно, в вашем воображении, находиться в прежнем положении, в то время, как на самом деле он будет двигаться вместе с вашим животом. При выполнении физической части этого упражнения, прогоняя исходные точки по различным кругам, вы втягиваете и выпячиваете живот, поднимаете и опускаете туловище, а также совершаете другие телодвижения, не отрывая, однако, стоп от пола, рук от коленей, а ягодиц от табуретки. Дыхание в течение всего упражнения должно быть глубоким и размеренным, не прерываясь; выполнять его можно не ранее, чем через два часа после еды.

Третья фаза упражнения - это перемещение пульсирующей точки по тем же траекториям. Естественно, что при исполнении движения по некоторым кругам пульсирующая точка покидает пределы вашего тела, но контакт с ней не должен быть потерян, и ощущать ее необходимо постоянно и с такой же четкостью, как если бы она находилась в зоне тела.

Четвертая фаза упражнения - перемещение "золотого шара", "беру силу - отдаю силу". Это следующее упражнение комплекса "игра с золотыми шарами", суть которого заключается в четко ощущаемых перемещениях по телу различных потоков Чи. При правильном выполнении упражнения должны возникнуть различные ощущения, связанные с теплом, покалыванием, появлением света и т.д.

Благодаря различного рода представлениям практикующий заводит у себя в организме механизм приема-отдачи целого спектра излучений различной природы. Начинать упражнение следует с различного рода теплыми, близко расположенными объектами, потому что у большинства людей представление об энергии подсознательно связано с теплом. Кроме того, у начинающего любой контакт с холодным объектом может заставить каналы рефлекторно закрыться, что в дальнейшем сослужит плохую службу при освоении упражнений, относящихся к более высоким ступеням. Лучше всего начинать упражнения "беру силу - отдаю силу" с

взаимодействия с костром. Открытый огонь вообще оказывает на человека завораживающее действие, особенно в темноте. Встаньте неподалеку от костра так, чтобы его жар не очень сильно обжигал вас. Протяните руки к костру. Представьте, что тепло от костра, а, значит, и энергия текут по рукам и вливаются в солнечное сплетение. Из солнечного сплетения при желании можно заставить энергию растекаться теплыми потоками во все стороны по телу.

Упражнение по отдаче энергии лучше всего выполнять, взаимодействуя с водой. Расположите руки таким образом, чтобы ваши ладони располагались недалеко от воды. При затруднениях в выполнении упражнения кончиками пальцев можно даже касаться поверхности воды. Создайте устойчивое представление исходящего через ладонь или кончики пальцев потока. Сосредоточьтесь на том, как вода жадно впитывает вашу энергию. Потом, после окончания упражнения, водой этой желательно омыться, а если вы использовали небольшое ее количество, и она соответствует гигиеническим требованиям, то было бы неплохо и выпить ее. Но это можно делать только в том случае, если вы не отождествляете исторгаемый наружу поток энергии с освобождением от грязной Чи. Омыться и тем более пить такую воду, естественно, не рекомендуется. Все манипуляции с питьем и омывание - это дар нашему подсознанию. Данная процедура препятствует возникновению тревожных состояний, связанных с "потерей зрения", а кроме того, благотворно воздействует на психическое состояние практикующих, а также больных людей, обеспечивая ощущение выздоровления и душевный комфорт. Кошка и собака, осина и дуб, алмаз и нефрит - вот удобные пары из мира животных, растений и минералов, предназначенные для тренировки отдачи и принятия энергии. Первую составляющую используют для отдачи, в том числе и для отдачи большой Чи. Недостаток энергии можно восполнить за счет другой составляющей. Немного подробнее остановимся на животных. Кошка - это классическое инь, поэтому с кошками с большим удовольствием общаются люди, которым по той или иной причине необходимо сбросить определенное количество какой-либо разновидности Чи. Также кошек обычно любят люди, у которых Чи в избытке. По той же причине кошки так

чувствительны к различного рода излучениям. Естественно, что присутствие кошек подсознательно не могут переносить люди, у которых какие-либо разновидности Чи в недостатке.

Собака же - это генератор энергии, она вся направлена на отдачу, поэтому не бойтесь обездолить вашего мохнатого друга, его запаса хватит на тысячу таких, как вы, а любое общение между вами и животными вам обоим пойдет на пользу. От этих упражнений один шаг останется до манипулирования энергией вне вашего организма, а, значит, до лечения и самолечения. Но для этого нам необходимо освоить следующие упражнения, в которых сначала работают отдельно кончики пальцев, а затем все ладони целиком. Обе руки отдают, обе руки принимают, одна рука дает, а другая отражает, то есть не работает на прием или отдачу, а настроена на пассивное отражение. Но пока относитесь ко всему вышеперечисленному, как к упражнениям, не пытайтесь никого лечить. Для того, чтобы быть способным при лечении не нанести вреда себе и пациенту, необходимы знания более высокой ступени и великолепная физическая форма. Для успешного лечения необходимо уметь определять, в какой части организма пациента избыток энергии, а где недостаток, где находится болезнетворная Чи т.д.

Следующий этап освоения упражнений по приему-отдаче - прием или передача энергии от или к практически любому объекту, включая космические тела⁹.

"Игра золотыми шарами". Итак, на ваших ладонях покоятся золотые шары, рожденные при исполнении упражнения, описанного выше. Эти шары являются частью вас, поэтому они могут свободно перемещаться внутри вашего тела, не причиняя вреда или неприятных ощущений. Поднимая левую руку, посылаем шар сначала к плечу. Затем шар начинает двигаться по траектории инь вокруг солнечного сплетения и по траектории ян вокруг пупка по соответствующим кругам, описанным в подготовительных упражнениях. Затем шар уходит к стопе в правую ногу. Такую же манипуляцию, только изменяя направление ян на инь и

⁹Вся суть подобных упражнений заключена в "мыслеобразах", "включающих" внутренние механизмы энергосистем человека. О мыслеобразах читайте в книге "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой".

наоборот, мы проделываем со вторым шаром. Оба шара теперь расположены в наших стопах. С силой топая левой ногой, отсылаем шар в правую руку, снова воспользовавшись уже пройденным им путем, но в обратном направлении. То же самое проделываем со вторым шаром, а затем снова возвращаем шары в стопы.

Преобразование двух шаров в один: высоко подпрыгнув, посылаем оба шара вверх. Столкнувшись в точке над пупком, шары сливаются вместе. Ладони прижимаются к животу, шары успокаиваются и плавно втягиваются из-под кожи в ладони. Ладони после этого можно накладывать на больные места или можно массировать ими грудь, спину, живот, представляя при этом, как энергия всасывается вглубь и укрепляет внутренние органы.

Возможен второй вариант дальнейшей работы с шарами: в точке над пупком шары столкнулись и, отрикошетив друг от друга, слились в точке под пупком в один большой шар, который усилием воли и мышц посылается в ударную часть ноги при выполнении удара.

Вариант третий: в точке над пупком шары столкнулись и, отрикошетив, слились в один шар в солнечном сплетении. Из солнечного сплетения усилием воли и мышц шар направляется в ударную часть руки при выполнении удара.

Вариант четвертый: приземление после прыжка сначала на правую ногу. Кисть поднятой вверх левой руки при этом сильно сжимается в кулак. Это делается для того, чтобы шар не проскочил руку. Толчком, через полсекунды, левой ногой отправляем второй шар в правую руку и в момент его прихода в кисть разжимаем кулак левой руки и с силой совмещаем кисти обеих рук и находящиеся в них шары воедино. Соединенные кистями руки можно использовать для имитации приемов, выполняемых двумя руками, при этом, даже если приходится разнимать кисти рук, должен сохраняться контакт с "энергетическим мячом", за счет чего усиливается эффективность упражнений. По окончании выполнения приемов нужно заставить энергию стечь через поднятые вверх руки, по дороге размягчаясь и прогревая приятным теплом все части тела на своем пути в солнечное сплетение. Стекающая энергия частично распределяется в солнечном сплетении, частично переходит в зону под пупком

(область дань-т'ена) и частично уходит вниз, прогревая ноги и останавливаясь в стопах.

На последующих этапах "игра золотыми шарами" совмещается с "обмахиванием волшебным покрывалом" и заключается в перемещении шаров по чудесным меридианам, а также во многих других действиях.

В заключение хочу дать несколько советов и предостережений. "Игра с золотыми шарами" органично связана с отработкой боевых приемов, которыми обильно насыщаются промежутки между всеми четырьмя вариантами вышеописанного упражнения. Не исключена и работа с оружием. Например, при отработке движений с мечом энергия равномерно распределяется в кистях и рукоятке. Находясь в подобных состояниях, начинающие бойцы ни в коем случае не должны наносить удары по предметам. Это чревато травмами, а также почти полной потерей эффекта от упражнений. В период выполнения боевых движений чередуйте медленные движения с быстрыми и сильными, не злоупотребляйте, однако, последними двумя. В дозировке и подборе движений больше доверяйте собственной интуиции. Не составляйте конкретных программ, все должно идти само по себе, изнутри, по наитию. С течением времени, по мере повышения мастерства бойца, упражнения с энергией начинают занимать все больше времени и становятся все сложнее. Тем важнее первый этап, открывающий дверь в ваш сложный внутренний мир и кладущий первый камень в основание здания самосовершенствования. Отнеситесь к нему серьезно.

"Купание в волнах теплого моря" или "прибоя" - это классическое энергетическое упражнение, позволяющее открыть дорогу к аутомассажу и аутодвижениям, подготовиться к чувствованию ци и "золотым шарам". Это упражнение мы также даем по книге "Кунг-фу: школа бессмертия".

Упражнения комплексов "счастье на мелководье в прибрежных волнах" и "игра золотыми шарами и нитями", часть которых будет приведена ниже, можно упрощенно классифицировать следующим образом:

1. Классификация по положению в пространстве и движениям:

а) упражнения в прыжке; б) стоя; в) в движении; г) сидя; д) на четвереньках; е) катаясь и ползая; ж) лежа.

2. Классификация по контакту со средой:

а) упражнения с водой; б) с огнем; в) с камнем; г) с землей; д) с деревом; е) с воздухом; ж) с космическими телами; з) с пространством (вечностью, бесконечностью, космосом); и) контакт с живыми и неживыми объектами.

Прежде чем начать описание упражнений комплекса "счастье на мелководье в прибрежных волнах", хотелось бы сказать несколько слов о дыхательных упражнениях, занимающих здесь значительное место. Дыхание - не только основной поставщик энергии воздуха, но и мощный рычаг по управлению самой сокровенной деятельностью нашего организма. При помощи дыхательных упражнений можно эффективно воздействовать как на психику человека, так и на деятельность внутренних органов и желез внутренней секреции. Особенно эффективны дыхательные упражнения в сочетании с воздействием на активные точки и зоны тела, с самовнушением и различными двигательными упражнениями. Помогают дыхательные упражнения и при управлении эмоциями. Например, для того, чтобы избавиться от чувства страха, необходимо последовательно до боли сжать кожу в зоне, расположенной на 2 цуня выше пупка на средней линии живота и на руках в районе точек тянь-фу и сябай, расположенных на меридиане легких, и одновременно с этим, вдохнув поглубже, выдохнуть воздух сначала резко и коротко со звуком "ху", а затем выдохнуть остатки воздуха с силой и длинно со звуком "ху-у-у-у" до полного освобождения легких. Между этими двумя выдохами, длинным и коротким, вдох не делается. Если повторить это упражнение 2-3 раза, чувство страха исчезнет, ваши ноги перестанут быть ватными, сознание успокоится. Последователи учения Шоу Дао часто применяли это упражнение перед боем в случае, если они испытывали чувство страха. При необходимости быстро успокоиться, снять последствия стресса выполняется следующее упражнение. Производится глубокий вдох, а затем делается выдох по следующей схеме: "ху-у" - "ху" - "ху" - "ху-у-у-у", здесь между отдельными выдохами производятся короткие вдохи. При этом рекомендуется сильно сжимать, потряхивая, кончик мизинца и пощелкивание указательным

пальцем одной руки по подушечке кончика среднего пальца другой руки.

Но высокая эффективность дыхательных упражнений таит в себе и опасность. Любая передозировка или неправильное выполнение упражнений может привести к очень тяжелым последствиям, ибо влечет за собой функциональные нарушения. Поэтому необходимо точно соблюдать рекомендации относительно дыхания, и слова "мера по всем" должны стать вашим девизом.

Предварительными упражнениями являются три очищающих дыхания. Эти упражнения позволяют очистить бронхи и легкие, удалить накопившуюся в них слизь и мокроту.

Верхнее очищающее дыхание. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Настроение должно быть спокойным и радостным. Вызовите у себя ощущение здоровья, молодости и силы. Производится спокойный, не очень глубокий вдох. По окончании вдоха необходимо задержать дыхание, одновременно запрокинув голову назад и прогнувшись в пояснице. Кончиками жестко напряженных пальцев рук выполняются сильные поколачивания по верхней части груди, умеренные поколачивания шеи и горла и поколачивания мест, где возникает чувство щекотки или мурашки. При правильном выполнении упражнения должен возникнуть кашель. При первых же позывах кашля необходимо резко выдохнуть воздух и выкашливать отторгаемую мокроту, одновременно удаляя остатки воздуха из легких. Может возникнуть рвота. Этому не следует препятствовать. Организм очищается, выбрасывая все лишнее. Повторить упражнение три раза, внимательно следя за самочувствием. При возникновении чувства слабости, головокружения, холодного пота перерыв между упражнениями следует произвольно увеличить.

Среднее очищающее дыхание. Это дыхательное упражнение отличается от предыдущего чередованием запрокидываний рук с отогнутыми вверх кистями вверх-назад с поколачиванием по всей грудной клетке спереди, сзади и с боков ладонями и кончиками пальцев. Откашливание мокроты производится также. Упражнение повторяется три раза.

Нижнее очищающее дыхание. Во время выдоха ладони движутся плотно и с силой прилегая к телу от ног до ключиц, во время выдоха ладони вместе с легким сгибанием туловища вперед опускаются до колен, в которые и упираются, обеспечивая более глубокий выдох и более сильное напряжение втягиваемой стенки живота. При выполнении упражнения представить, что вместе с выдыхаемым воздухом чистая и здоровая энергия наполняет ваш организм, а с выдохом из организма выбрасывается вся грязная и нездоровая.

Терапевтический эффект упражнений: активизация желез внутренней секреции. (Особенно полезно воздействие на щитовидную железу, надпочечники и поджелудочную железу). Великолепный отхаркивающий эффект, увеличение объема легких, насыщение крови кислородом, растяжение мышц передней части тела, массаж и активизация внутренних органов.

Практический эффект упражнений: легкие готовы к работе, активизирована энергия Чи для выполнения последующих упражнений комплекса, произведено очищение.

Запомните, что в день выполнения упражнений комплексов "счастье на мелководье в прибрежных волнах" и "игра золотыми шарами и нитями" нельзя воздействовать на организм при помощи иглоукалывания и прижигания, разрешается только легкий общеукрепляющий массаж. Мыться нельзя ни в этот, ни на следующий день.

Очищение носоглотки. Станьте прямо, плотно зажмите уши большими пальцами, на веки закрытых глаз наложите указательные и средние пальцы. Остальными пальцами зажмите ноздри. С силой втягивая в рот воздух из носоглотки, сплевывая в конце упражнения, освобождайтесь от слизистых масс. Перед началом упражнения рекомендуется очистить носоглотку обычным способом. Упражнение выполняется три раза. Задерживать дыхание во время упражнения около 3-5 секунд.

Терапевтический эффект: уменьшение отечности слизистой полости носа; стимуляция точек в области носа; положительный эффект при лечении различных ринитов и гайморита.

В результате этого можно подготовить нос к спокойному, глубокому дыханию, очистить носоглотку.

Подготовительное упражнение "Рыба". Лечь на правый бок, правую руку положить под голову. Левую руку вытянуть вдоль тела. Телом совершать движения, имитирующие движения плывущей рыбы.

Подготовительное упражнение "Мокрая собака". Встать на четвереньки. Имитировать движения отряхивающейся мокрой собаки. Отряхивающие движения начинаются с легких движений головы из стороны в сторону, которые затем равномерно переходят на шею и далее до копчика.

Эти упражнения улучшают циркуляцию крови и Чи в организме. Их можно выполнять вне основного комплекса.

Пробуждение Чи вибрацией. Встаньте прямо. Дышите глубоко и спокойно. Начинайте потряхивание расслабленными кистями рук. Постепенно движение охватывает все руки целиком и переходит на туловище. Частота колебаний - от 120 до 240 в мин. Постепенно тряска туловища в вертикальной плоскости, рождается из активных перемещений таза и бедер из стороны в сторону с небольшим разворотом. Заканчивая упражнение, поднимите руки вверх и ощутите покалывание в пальцах и движение Чи вдоль рук. Некоторое время постоит так с запрокинутой головой и закрытыми глазами. Руки подняты вверх, ладони смотрят в небо. Расслабьтесь и сбросьте напряжение. Освободитесь от посторонних мыслей. Ощущайте энергию Чи, движущуюся по вашим рукам и телу.

Следует отметить, что положение "запрокинутой головы" очень полезно и само по себе. Человеческий организм в процессе эволюции не полностью приспосабливается к прямохождению. Отсюда и чрезмерная нагрузка на позвоночник, плечевой пояс, часто возникающее опущение внутренних органов, болезненные роды и прочие неприятности. Поза с запрокинутой головой расслабляет мышцы плечевого пояса, снимает стрессовое состояние, излишнюю возбудимость и нервозность, способствует более свободному передвижению энергии Чи по организму. Поза "запрокинутой головы", подобно "перевернутым позам" практикуемым в йоге, Шоу Дао и других системах, частично компенсирует вред, наносимый человеку прямохождением. Разумеется, этой позой нельзя злоупотреблять, находиться в

ней можно в течение нескольких минут, чтобы не возникало неприятных ощущений.

Комплекс упражнений "Свидание с телом". Массажные движения этого цикла наполнены особым смыслом. Энергия, исходящая из кончиков разогретых пальцев и ладоней, прогревает избранные зоны тела. С помощью массажа активизируются точки акупунктуры, улучшается кровоснабжение, что, следовательно, усиливает питание тканей тела и освобождает их от отходов. В процессе массажа выявляются болезненные и точки с пониженной чувствительностью, а также зоны, требующие дополнительного воздействия. Сознание, фиксируемое на том или ином участке тела, заставляет энергию Чи более активно "омывать", а, значит, и оздоравливать обрабатываемую зону¹⁰.

Основные приемы: надавливание - "волшебный посох", выполняется кончиками пальцев, ладонями, кулаками, локтями и т.д. без смещения массирующей части тела относительно массируемой точки или зоны. Давление должно проводиться строго перпендикулярно плоскости воздействия. Сила давления сначала плавно возрастает, затем фиксируется на определенное время и также плавно убывает.

Раздавливание - "жесткое копыто". От предыдущего приема отличается более сильным давлением и тем, что в данном случае разрешено смещение вместе с кожей или без нее массирующей части тела относительно места первоначального воздействия. В области крупных мышц возможно применение при массаже колен и ступней ног.

Защемление - "укус белой собаки". Участки тела различными способами зажимаются между пальцев. В некоторых случаях могут производиться укусы через плотную ткань. Давление плавно нарастает, фиксируется на нужный срок и затем плавно на болезненные группы мышц, а поверхностное защемление кожи применяется для активизации точек акупунктуры. Иногда его усиливают, используя кончики ногтей. Ногти могут применяться и при воздействии на точки приемом "волшебный посох", например, на точки шао-шан, шан-ян, ши-сюан и т.д. Группа приемов, при которых защемление производится исключительно

¹⁰Упражнение спонтанное и интуитивное.

кончиками ногтей, называется "горячий дождь". Воздействие ногтями может производиться как по большим площадям тела, так и вдоль хода меридианов.

Поглаживание - "гладкая поверхность". Этот прием массажа подготавливает тело к более жестким воздействиям, снимает раздражение после других приемов. Поглаживание может выполняться пальцами, ладонями, тыльной стороной кисти и внутренней частью предплечья.

Растирание - "жесткая трава". По схеме движений этот прием напоминает поглаживание, но делается более сильно, интенсивно и энергично.

Разминание - "теплая глина". Производится в основном кистями рук. Разминание способствует омолаживанию тканей, снимает усталость, улучшает обмен веществ, придает тканям эластичность.

Выжимание - "волна на озере". Движения выполняются в одном направлении. Волна мышц прогоняется вдоль тела пальцами или ребрами ладоней. Прием способствует удалению продуктов распада, уменьшает застойные явления и отечность.

Потряхивание - "сильный ветер". Заключается в энергичном встряхивании мышц. Помимо других положительных эффектов, этот прием рассеивает застоявшуюся энергию Чи, облегчает и стимулирует движение чистой Чи.

Воздействие вибрацией в одной точке - "камень, брошенный в омут". Вибрация производится кончиками одного или нескольких пальцев. Как правило, этот прием используется для активизации точек акупунктуры и облегчения прохождения Чи через какой-нибудь участок.

Почесывание кончиками пальцев или ногтей - "паук в паутине". Является основным приемом для поиска болезненных или малочувствительных ("ватных") точек на голове. Один из методов воздействия на точку акупунктуры рассеивает застоявшуюся Чи.

Пошлепывания и похлопывания - "рыба на берегу" - представляют собой один из методов активизации Чи. Оказывает хорошее тонизирующее воздействие на кожу и подкожные ткани.

Массаж тепловыми волнами - "теплый ветерок". Предварительно разогретые ладони проводятся вдоль тела, не касаясь его. Этот метод может применяться для снятия возбуждения, расслабления, также он может применяться для введения в транс. К этой же группе приемов можно отнести и метод омовения зоны глаз, лба и носа тепловыми потоками воздуха, возникающими от легкого дуновения в наполовину наполненную теплым чаем пиалу. Это действие не только снимает усталость, стресс, возбуждение, но и стимулирует весь организм в целом, так как в районе носа и глаз существуют точки, воздействующие в той или иной степени практически на все органы, подобно зонам на стопах и точкам на ушных раковинах. К этой же группе приемов следует отнести и дуновения, производимые при помощи рта или веера для активизации поверхностного Чи.

Поколачивания - "камешки с горы" - активизируют или рассеивают Чи в зависимости от интенсивности и времени воздействия. Приемы поколачивания укрепляют ткани и нервную систему; могут выполняться кулаками, растопыренными и напряженными пальцами, при ударе друг о друга создающими дополнительный вибрационный эффект.

Обработка вакуумом - "черный колодец". В древности подобные приемы проводились либо с помощью рта, либо при помощи коленцев бамбука, которые играли роль современных медицинских банок. Метод предназначался для концентрации Чи в одном месте, ее активизации и рассеивания. В данном комплексе применяются активизация и рассеивание, подготавливающие ткани для нормального прохождения Чи. Перед выполнением упражнений по вибрации иногда проводят баночный массаж, передвигая банки вдоль позвоночника (по линиям, расположенным на 1,5 и 3 цуня от позвоночника) 3-5 раз.

Воздействие биополем - "ласковые лучи утреннего солнца". Воздействие энергией без контакта с телом. Универсальный и эффективный метод в умелых руках. Кисти рук подготавливаются к "свиданию с телом" сильными потираниями ладоней друг о друга. Первым делом разогретые ладони основаниями накладываются на глазные яблоки. Глазницы и глаза прорабатываются мягкими надавливающими движениями с небольшими круговыми смещениями в

стороны. Время проведения того или иного упражнения "свидания с телом" определяется строго по ощущениям. Излишнее усердие может только повредить. В идеале это непрерывный процесс радостного общения с телом, укрепляющего и оздоравливающего самомассажа, основанного на интуиции и анализе собственных ощущений и не оставляющего без внимания ни одного уголка тела.

После обработки глазниц приступают к почесыванию всей поверхности волосистой части головы и выявлению зон или точек с измененной чувствительностью. Если такие зоны требуют продолжительного воздействия, их обработку оставляют на потом. Общий принцип здесь следующий: чем болезненней точка, тем чаще необходимо на нее воздействовать (до 6 раз в день). Разумеется, воздействовать на точку можно только в том случае, если в зоне вокруг нее нет рубцов, шрамов, родинок, гнойников и т.д. Массаж противопоказан также в случае острых инфекционных заболеваний, наличия опухолей различной локализации, болезней крови, при инфаркте миокарда, беременности, судорожном синдроме и болезнях, требующих хирургического лечения и интенсивной терапии.

В период обработки зон и точек следует обращать внимание на области, в которые отдают, иррадиируют или переходят те или иные ощущения. Необходимо обработать и эти области, а также в некоторых случаях можно массировать точки, расположенные выше и ниже болезненной точки по ходу меридиана, находящегося в непосредственной близости к болезненной точке или зоне.

Двигаясь далее вниз по телу, применяется весь спектр описанных выше приемов. Поглаживания и растирания применяются в начале и конце массажа определенной области, а зажимания после разминания, поколачивания и других приемов. Безусловно, прежде чем выполнять этот массажный комплекс, следует внимательно изучить разнообразную литературу по массажу и рефлексотерапии и выполнять воздействие либо по ходу меридианов, либо по направлениям, рекомендованным классическими системами массажа.

Одновременно с проведением массажа выполняются следующие упражнения:

для глаз - "назойливая муха". Вращение глазами по кругу медленно и с напряжением, не "проскакивая" взглядом ни одного, даже маленького участка обзора. Затем чередуются несколько раз взгляд скошенными глазами на переносицу и взгляд на кончик носа, взгляд вдаль. Далее производится всматривание в объект небольшого размера, расположенный на достаточном удалении. Все упражнения необходимо выполнять, избегая переутомления;

для лица - "тайный знак школы Шоу" и "веселая обезьяна". Массажные движения кончиками пальцев от центра лба над бровями по закрытым векам к переносице, далее по щекам вниз, вокруг рта к ямочке под нижней губой, затем нажатие снизу на шею и подбородок. "Веселая обезьяна" - это разнообразные гримасы, которые должны заставить работать все без исключения мимические мышцы лица, включая и те, что приводят в движение уши или заставляют подергиваться щеки и веки. Предыдущее упражнение выполняется до и после "веселой обезьяны";

для зубов - "большой холод". Многократные легкие постукивания зуба о зуб и сжатие челюстей;

для языка - "вкусная трапеза". Покусывание кончика языка, вращение и высовывание его в разных положениях, цоканье и массаж языком десен. Последний дополняется массажем десен пальцами снаружи через губы и щеки, чистыми руками возможно это же и внутри рта. Первая часть упражнения "вкусная трапеза" часто применяется в основном комплексе, когда возникает необходимость в скорейшем образовании слюны - "яшмовой драгоценной жидкости", рождающей животворящую энергию; оно может использоваться также и в обыденной жизни для уменьшения чувства жажды;

для носа - "большая вода". Несколько резких выдохов через нос, затем глубокий вдох и повышение давления воздуха внутри рта и полости носа при помощи "зажима" из пальцев, который применяется при очищении носоглотки;

для мышц - "проснувшийся воин". В первую очередь прорабатываются мышцы шеи. Препятствуя движению обеими руками, попытайтесь наклонить голову влево, вправо, назад или вперед, а также повернуть ее. Время напряжения мышц - от 3 до 5 сек, повторять каждое движение не более 5

раз. Подобные упражнения известны и в западной физической культуре как статические и изометрические. Исполнение их, согласно школе Шоу Дао, отличается от западного варианта тем, что максимальное усилие прилагается только в последний раз, а препятствующая усилию часть тела то чуть поддается, то снова "берет свое", как бы ведя непрерывную борьбу с тренируемой частью тела, так что об абсолютной "статике" здесь говорить нельзя. Этой "борьбой" удастся добиться более полной "проработки мышцы", достижения максимального усилия не только в одном конкретном, отдельно взятом положении, а на всем протяжении движения. Таким способом прорабатываются все группы мышц;

для мышц - "проснувшийся тигр". В связи с отсутствием амплитудных движений из-за холода, травм и различных заболеваний, при стрессе, хронических перегрузках и после тяжелой работы длина мышцы начинает уменьшаться, ухудшаются ее функциональные возможности, происходит перерождение тканей мышцы. Часто возникают даже в очень молодом возрасте болевые точки в мышцах (а то и целые зоны), боль от которых начинает распространяться дальше, если не уделять достаточно времени и усилий для их лечения. Одним из способов предотвращения нежелательных изменений в мышцах является их растяжение. Если же человек здоров, то растяжение мышц ему необходимо, с одной стороны, как профилактика, а с другой - как средство омоложения мышц, увеличения их эластичности и амплитуды движения конечностей. Многие элементы комплекса удивительно похожи на асаны йоги. Чем дальше последователь Шоу Дао продвинулся по пути развития, тем более сложную форму обретают для него упражнения этой группы. Начинают же с простейших упражнений, увеличивающих амплитуду движений. Например, медленно наклонить голову вбок, не поднимая при этом плеч. У подавляющего большинства людей тут же обнаруживается на растянувшейся части шеи под кожей твердые канатики, надавливание на которые может быть даже болезненным. То же самое касается, например, трапецевидных мышц, воздействие на которые давлением или зажимом зачастую очень болезненно, но необходимо для восстановления их

нормального состояния. Восточным медикам молва приписывает поговорку: "Если ты проснулся утром и у тебя ничего не болит, значит ты умер". Это изречение таит в себе истину, что абсолютно здоровых людей нет и что только постоянный, каждодневный бой за собственное здоровье позволяет его сохранить. Максимально увеличивая потенциальную амплитуду движения в суставах, пытаясь улучшить растяжку, выполняя шпагат или прогибаясь в спине, вы добываетесь от своего организма не только новых возможностей, но и возвращаете ему молодость; для стоп - "корни дерева". Стопам в Шоу Дао уделялось особое внимание. Считалось, что через них организм все время получает животворную инь земли. Они должны быть мягкими, а кожа подошвы сохранять чувствительность, от мозолей желательно избавиться. На каждую стопу должно приходиться минимум 105 массажных движений.

И, наконец, несколько слов о позвоночнике. Система манипуляций с ним называлась "ступени в храм". Для последователя школы Шоу Дао не представляло трудностей умение вправлять вышедшие позвонки, вывихи и переломы. Даже абсолютно здоровому человеку необходимо следить за осанкой и регулярно ставить на место сдвинувшиеся позвонки. Для человека с нормальным позвоночником приемы профилактического вправления сместившихся позвонков предельно просты, и я бы советовал изучать их у специалиста для того, чтобы регулярно с помощью партнера по занятиям, а зачастую и самостоятельно приводить в норму свой позвоночник.

Завершив отработку комплекса упражнений "свидание с телом", необходимо лечь на спину, расслабиться и выполнить "большое легкое дыхание", не только очищающее организм, но и насыщающее энергией Чи "разбуженный" организм. Чтобы после разогревания избежать простуды, рекомендуется укрыться легким одеялом. Дышать нужно легко и без напряжения. "Оно есть и его нет". Медленный, плавный, долгий и спокойный вдох переходит в такой же медленный выдох, причем переход этот настолько тонок, что его практически нельзя заметить. Вдыхая, как бы прослеживайте и ведите воздух и энергию по траектории от носа вверх через лоб по середине черепа и вниз вдоль позвоночника, затем

между ног и вверх по средней линии передней части тела, повернув и остановив поток в полости внутри тела на 2-3 цуня ниже пупка. На всем протяжении вдоха должно сохраниться ощущение текущего под кожей прохладного ветерка, наполняющего весь организм. Желательно область, куда дошло дыхание (область дань-тьена), представить в виде диска, заполняемого воздухом, из которого затем он будет вытесен наружу.

Выдох осуществляется следующим образом: от дань-тьена поток воздуха, выходя снова на среднюю линию передней поверхности тела, направляется к носу. Через пять минут полного расслабления и дыхания по приведенной выше схеме ложитесь на правый бок, согнув ноги в коленях и положив под голову небольшую подушку. В данном положении продолжайте дышать тем же способом еще 25 мин. По истечении этого срока медленно перевернитесь на живот и (вы должны почувствовать прилив бодрости) медленно поднимитесь на ноги.

"Беру силу с неба и соединяю с силой земли". Расставив руки в стороны и повернув левую руку ладонью вверх, а правую - вниз, начинайте следующее упражнение. Представьте вливающийся через площадь ладони могучий поток. Ладонь, обращенная к небу, служит узким горлом огромной воображаемой воронки, которая принимает могучую небесную энергию и направляет ее в вашу ладонь. Такая же воронка, только гораздо меньшего размера принимает энергию земли. Оба потока, используя руки, как русла реки, стремятся навстречу друг другу к солнечному сплетению, где "поток неба" сзади и "поток земли" спереди, закручиваясь, сливаются вместе и превращаются в большой серебристо-оранжевый шар, вращающийся справа налево. Когда шар рожден, он способен вбирать в себя неограниченное количество энергии. По мере выполнения упражнения шар постепенно приобретет веретенообразную форму. Нижний конец веретена упрется в точку хуэй-инь (между половыми органами и задним проходом), а верхний - в точку буй-хуэй на верушке головы (на пересечении воображаемой линии, идущей в вертикальной плоскости от верхнего кончика одного уха до верхнего кончика другого, со средней линией человеческого тела). Для усиления эффекта

рекомендуется плавно ходить на полусогнутых ногах, совершать небольшие круговые движения руками и периодически менять направления ладоней. Направление вращения центрального шара при этом должно оставаться неизменным.

"Купание в волнах теплого моря" - комплекс движений с круговыми траекториями, открывающий суставы для прохождения Чи. Движение ян в первом круге, уходящем вперед. Руки скользят вверх вдоль туловища, поглаживая ладонями тело, и на уровне подбородка устремляются вверх-вперед, описывая круг определенных размеров, который получится, если сделать выпад левой ногой на расстояние, приблизительно равное длине ног (измерение проводят от носка опорной ноги до пятки, сделавшей выпад). Руки скользят над полом, кисти рук прочерчивают круг ниже колен. Затем, возвратившись толчком опорной ноги в исходное положение, вы все начинаете сначала. После пяти-девяти кратного выполнения этого элемента следует по тому же кругу сделать 5-9 движений инь. В этих упражнениях главное - ритм и ощущение движения Чи в пределах описываемого круга. Плавно взятый ритм, плавность движений. Глубокое непрерывное дыхание иногда уже после нескольких упражнений вводит исполнителя в состояние, когда Чи начинает помогать управлять телом. Это еще не спонтанные движения, но терапевтический и практический эффект их очень велик, так как Чи уже начинает лечить или совершенствовать организм.

После круговых движений начинают описывать руками восьмерки сначала в одном, а потом в другом направлении. Такой порядок выполнения упражнений может показаться европейцу знакомым - сначала выполняется одно упражнение, затем другое. Это проведенная параллель может сослужить плохую службу. Упражнения комплекса "купание в волнах теплого моря" ничего общего не имеют с физзарядкой. Они должны выполняться в едином ритме, не прерываясь и плавно перетекая одно в другое. Сознание нельзя ни на мгновение отпускать от описываемой траектории и в то же время не насиловать, усилием воли загоняя на правильный путь. Правильное движение энергии достигается внутренним эмоциональным настроением спокойствия и блаженства, которое и направляет сознание в нужное русло. В период выполнения

упражнений должно возникать уже на первом году обучения ощущения шлейфа энергии, следующего за руками и при контакте ощущаемого то липковатой паутинкой, то теплой или холодной легчайшей тканью, то незримой силой, подобной той, что возникает между двумя магнитами. Та же схема движений повторяется и в круге - "Зеркало"¹¹, расположенном перед плоскостью тела. Взгляд следует по траектории движения то левой, то правой руки. Приоритет отдается той руке, в сторону которой совершается начало движения. Следует запомнить следующее правило: взгляд следит за правой рукой при движении вправо или в районе верхней части тела и за левой рукой - при движении влево и вниз, в область нижней части тела. Это же правило распространяется и на ноги. Если же приходится выбирать между руками и ногами, то предпочтение отдается рукам. Горизонтальный круг на уровне солнечного сплетения с тем же чередованием движений завершает цикл движений двумя руками по одной и той же траектории. Далее следуют движения, когда каждая рука обретает свою траекторию. Прогнувшись назад и запрокинув голову, совершайте попеременно круговые движения руками сначала похожие на те, которые делает плывущий на спине человек, потом то же, но в противоположном направлении, затем движения инь-ян (то есть, когда одна рука выполняет движение инь, а другая - движение ян). Также можно производить руками различные комбинации круговых движений, не забывая о равномерном дыхании, постоянном осознании движения и ощущения вытекающей из рук и взаимодействующей с руками энергии. К перемещению рук можно добавлять движение одной или, лежа на спине, двух ног по различным круговым траекториям с неперенным ощущением потока внутренней энергии.

Упражнение в выращивании дерева и целая серия интуитивных дыхательных упражнений, вызывающих спонтанное пробуждение ци, описаны в "Книге форм", и на них мы будем ссылаться по мере необходимости в наших уроках.

Выделение чувствуемого и нечувствуемого двойника, а также видимого и невидимого - важный процесс как в

¹¹Круг "ворот".

освоении боевого искусства, так и в знахарских практиках спокойных.

1 этап. Воображение себя во всех подробностях.

2 этап. Начинать чувствовать мизинец рядом с мизинцем и так далее до полного ощущения 2-й руки, а затем конечностей, тела и головы. Выделяют двойника назад или вправо.

3 этап. Совмещение чувства со зрительным образом. Древнее упражнение стрелков, легшее также в основу способов определения расстояния, а именно рассматривание большого пальца при взгляде вдаль (прицеливание) и смещение образа влево и вправо путем попеременного прикрывания век послужило основой для обмана мозга созданием видения раздваиваемой кисти. Далее воображение заставляло двигаться "созданный" палец при полной неподвижности настоящего. Далее следовали проникновения рукой видимого двойника внутрь человеческого тела с различными целями, а затем и выделение "видимого" двойника и передача его образа другому человеку, для чего исполнитель представлял себя на месте конкретного зрителя, смотря на видение как бы его глазами. Нечто подобное проделывали и африканские жрецы культа леопарда, и японские ниндзя, сочетавшие чучела и видимых двойников для дезориентирования и подавления противника.

Упражнение "живой меч" дано в "Книге форм", а с остальными, упомянутыми в перечне психофизическими и психофизиологическими упражнениями, вы сможете познакомиться в процессе освоения уроков.

На рисунках 330-344 изображены некоторые схемы расположения групп обучающихся при выполнении психофизических упражнений на месте и в движении. Ученики обозначены кружками, основные направления их взглядов - утолщениями на "стенках" кружков, телесный контакт обозначен прерывистыми и непрерывными линиями, алтарь стихий обозначен квадратом, а учитель - треугольником. Ключевое число занимающихся - 5. Это "рука", состоящая из двух продвинутых учеников и трех начинающих. "Рука" - это основное подразделение клана "Спокойных" и только "большие пальцы" знают друг друга в лицо, остальные скрывают лица в процессе совместных

занятий с помощью головного убора, сшитого по форме пятиугольного мешка, одна сторона которого на уровне глаз и рта прорежена для обеспечения видимости. Применяются также два платка, завязываемые на затылке, или один большой треугольный платок, повязываемый специальным образом и оставляющий свободными глаза. Руки и ноги бинтуются полотняными лентами, которые дополнительно обвязываются веревками или ремнями¹², по схемам, близким к обвязке древнегреческих бойцов (рис.552). Еще одна веревка обвязывается по схеме: на шею сзади, вперед и под руками крест-накрест через спину, вокруг талии и связывание концов на поясе впереди .

9. Суточные программы распределения тренировочного времени в Шоу Дао

Традиционная тренировка учеников Шоу Дао ("Жизнь в руке"¹³).

3-6 часов. Медитативно-дыхательные упражнения и осознание себя. Упражнения по кругам. Гигиенические процедуры. Прием настоев трав с питательными добавками.

6-9 часов. Сон-медитация.

9-12 часов. Утренние упражнения, воздействие на активные точки, упражнения на гибкость, передвижения, медленная работа в парах. Прием пищи: зерно, орехи, продукты пчеловодства. Гигиенические процедуры.

12-15 часов. Дневной сон.

15-18 часов. Интенсивная силовая и скоростно-силовая нагрузка. Скоростная работа в парах. Прием питательных настоев, молочных продуктов, небольшими порциями в начале и в конце занятий.

18-21. Сон.

21-24. Работа с оружием и против вооруженного противника. Управление эмоциями и другие взрывные медитации. Прием овощной и белковой пищи.

¹²Схемы обвязки зависят от толщины веревок и во многом индивидуальны. С течением времени каждый воин создает свою индивидуальную схему.

¹³"Рука" - группа из 5-ти человек - боевая единица клана. Обучение проходили одновременно под руководством учителя.

24-3. Сон.

(В период выполнения одиночных упражнений ученики одновременно слушают наставления учителя). Перед последним "объемным" приемом пищи проводится получасовая расслабляющая медитация. В течение получаса после еды проводятся специальные расслабляющие медитативные упражнения в ходьбе, подготавливающие ко сну. Следует отметить, что специфика питания, сна и распределения времени (включая перерывы в занятиях до еды и после) существенно отличаются от общеизвестных систем и требуют дополнительных комментариев, которые будут приведены позднее. Каждый девять дней график смещается на один час за счет удлинения ночного сна.

Шоу Дао. Жизнь вне руки (В "большом отшельничестве")

Прием пищи: от 5 до 9 раз в день малыми порциями. Пища однообразна по типу в течение одного приема, разнообразна в течение дня.

Упражнения и медитации: "бытовое" и рабочее время максимально насыщено разнообразными упражнениями. Так для тренировки умения передвигаться с пониженным центром тяжести все время ходят на полусогнутых ногах, для выработки навыка "взрывного" исполнения приемов периодически проводят ответные действия на воображаемую атаку, во время еды стоят полуприсев и т. д. Бой с воображаемым противником: минимум 40 минут каждый день. 20 минут в медленном темпе, представляя самые невероятные ситуации, и 20 минут в максимально быстром темпе. На первых порах, в целях повышения эффективности тренировок, целесообразно разбить 20-минутную скоростную тренировку на части и распределить их в течение дня.

Медитативные упражнения выполняются почти все время. Как этого добиться и какие упражнения исполнять для достижения той или иной цели, вы узнаете из статей, посвященных этой теме. Минимум сорок минут отводится на различные упражнения, улучшающие физическую кондицию организма и еще минут 30 на отработку техники. Кроме того, один раз в неделю проводится ночная тренировка в течение 8-12 часов. Утренние часы рекомендуется посвящать отработке приемов и медленному бою. Следует щадить

сердце. На день и вечер выпадают "пиковые" нагрузки. Самомассаж и другие действия не входят в общий счет времени, приведенный в тексте. Пиковые нагрузки дня должны начинаться не ранее двух часов после принятия пищи и заканчиваться не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. На основе всего вышесказанного, а также с учетом личной занятости в течение дня, обучающийся строит схему программы занятий. В основе планирования - принцип "лучше много раз понемногу, чем один раз, но много".

В заключение хочется отметить, что "разминки" в общепринятом смысле в Шоу Дао не существует. Ее заменяют технические элементы, массажные движения, исполняемые менее интенсивно, чем следующие за ними.

10. Познание ударов рукой и когтем через удар палкой в 7 или 9 кулаков.

Одной из форм постижения движения и оружия, как мы уже упоминали, является обучение через предмет и оружие. Палки длиной в 7-9 кулаков, "клюв" и "нога каменной птицы", также активно используются в учебном процессе. С их помощью ставится множество способов усиления движения в различных техниках, а для когтя - это, в первую очередь, ударные атакующие и защитные действия. Кроме того, добиваясь от обучаемого скоростного исполнения, учат и смене наборов усиления, благодаря чему вообще становится возможной по-настоящему скоростная работа. В неэластичных системах, небогатых арсеналом усиления движения скоростная работа требует колоссальной затраты сил, движения все время гасятся, а новые взрывные мышечные усилия зарождают их вновь. В эластичных же системах не только используются оптимальные траектории и способы управления движением, позволяющие сохранить часть энергии предыдущих усилий и приобрести новые усиления за счет противника, но и предусмотрена постоянная "подпитка" за счет разных усилений, работа которых обеспечивается разными группами мышц. Таким образом, новый удар может зародиться тогда, когда мышцы, участвовавшие в предыдущем, еще не расслабились.

Для интуитивной наработки двигательного опыта ученика заставляют наносить удары не только разными зонами палок

в 7-9 кулаков, но и при нанесении ударов одной и той же зоной использовать то мах, то выпрямление руки, то поворот, то подъем, то понижение центра тяжести, то подскок, то отскок и т.д., и т.п. Запоминая те или иные ощущения в мышцах после удара, обучающийся по свежим следам меняет оружие на коготь и воспроизводит аналогичные движения с меньшим усилением на дереве и с большим на дереве, обернутым мягким покрытием с приблизительной плотностью человеческого тела. Одновременно с формированием двигательных навыков разных ударов создаются и навыки правильного держания когтя в самых немыслимых положениях кисти. Основное требование - крепкий, но не закрепощенный хват и отсутствие боли в руке при нанесении ударов. При работе с палками в 7-9 кулаков перед учеником изначально ставится задача не заниматься отработкой приемов. Каждый день он должен придумывать не менее 300 новых воздействий, а с течением времени раскрепощенный мозг начинает мыслить не категориями приема и комбинации, а категорией навыка защиты или другого действия в нужной форме в нужное время и в нужном месте. Обучающийся постигает суть перемен и технических элементов, из которых создаются более сложные построения и которые настолько же удобнее приемов, насколько буквы алфавита удобнее иероглифов, обозначающих целые слова.

Примечание:

(О некоторых способах усиления движения и "чувстве лезвия" читайте в книге А.Медведева "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой").

11. Примеры наиболее распространенных воздействий короткой палочкой.

1. Давление, удар и толчок всей плоскостью концевого среза без акцента (воздействие как клином по прямой).

2. То же, но воздействие по дуговой траектории подобно мечу.

3. То же, но воздействие с режущим акцентом к руке исполнителя, подобное удару саблей.

4. То же, но воздействие с режущим акцентом в противоположную предыдущему сторону - подобно первому движению ножа при разрезании.

5. То же, с акцентом в сторону ладони.
6. То же, с акцентом в сторону, противоположную ладони.
7. Давление, удар или толчок краем концевого среза с различными акцентами.
8. Давление, удар или толчок боковой плоскостью с различными акцентами.
9. То же, средней частью "когтя".
10. Длительное бороздяще-вспарывающее движение (борозжение), воздействующее на тело противника и применяемое в качестве вспомогательного акцентированного действия.
11. Импульсивное однократное и многократное воздействие давлением, ударом или толчком любой частью когтя.
12. "Поршневое" воздействие концом когтя, при котором благодаря давлению на противоположный рабочему конец оружия, тело когтя выдвигается из руки со стороны рабочего конца.
13. Защемляющее воздействие между пальцами или пальцем и одним из концов "когтя" или любой его части.
14. "Захваты" когтем за складки ткани или изгиба тела зацепом с контролирующим давлением.

И т.д., и т.п.

12. Об ударах ногами

Наиболее часто употребляемые в Шоу Дао группы ударов ногами основаны на образах разных состояний (перемен) ветвей дерева. Вот основные из них:

1. "Сломанная ветвь, раскачиваемая ветром". Эта группа объединяет в себе маятникообразные удары, при которых раскачивающиеся противовесы туловища и ног усиливают движения друг друга.

- 2 "Сломанная ветвь, подхваченная ветром". В эту группу входят так называемые "удары с круга". Основа их силы - это полный или частичный поворот туловища вокруг своей оси и дуговая или круговая и даже спиралевидная траектория движения.

3. "Согнутая гибкая ветвь". Эта группа ударов черпает свою силу в усилениях разгибаемой опорной ноги.

4. "Живая ветвь" - огромная группа действий, в основе которых сложные, активные и высококоординированные движения ногами.

5. "Крепкая ветвь" - удары ногами с рядом закрепощенных суставов (как палкой).

6. "Сучковатая ветвь" - удары типа "черпающих", цепляющие цель.

7. "Ветвь, распрямившаяся от ствола". Удары с активным разгибанием или сгибанием ног.

8. "Упругая ветвь". Толчкообразные удары ногами.

9. "Хлещущие ветви". Удары и другие действия, включающие в себя элемент "крыла", т.е. активную "подрезающую" работу, а также элементы "плети" и "волны", когда тело исполнителя уподобляется рукояти, а конечность - хвосту кнута.

10. "Гибкая ветвь, заведенная за ствол". Группа ударов, основанная на предварительном напряжении мышц ноги (принцип лука), позволяющем не только усилить удар, но и убыстрить движение ноги в его начале.

11. "Ветвь, распрямляемая от корня" - удары ногами со смещением тела в сторону удара и специфическим положением опорной ноги, колено и голень которой стремятся выйти на одну линию с направлением удара.

Предлагаем вашему вниманию небольшой комментарий к серии рисунков из программы курсантов "БАРС" по технике когтя.

Рис. 586. Тренируясь на дереве, следует наносить самые разные удары ногами, не прерывая "облачных" движений руками и не загружая весом тела впередистоящую ногу, если она лишена надежного прикрытия. Начала удара противник видеть не должен, следовательно, следует исключить движения - "сорняки", предупреждающие врага об атаке. "Удары могут наноситься с замахом-"взвогом" ноги или без такового.

Рис. 587. С самого начала у обучающегося формируются навыки нанесения ударов из любого положения, в том числе и стоя вплотную к противнику. Полезно наносить удары ногами, схватившись за ствол руками. По какой бы траектории не направлялся, удар и на какую бы высоту он не поднимался, подъем ноги следует осуществлять максимально

близко к туловищу, не изменяя ранее принятую позу и не откидываясь назад. Отрабатывая высокие удары, вы тем самым совершенствуете и нижние, но и им следует уделять внимание, так как в бою они являются чуть ли не основным "вспомогательным" средством для осуществления другой техники.

Рис. 588. Одним из важных требований для большинства высоких ударов в Шоу Дао - это возможность достать руками стопу и голень, что позволяет легко освобождать их от захватов, проводить броски, болевые и другие действия с активным участием ног и рук. Каждый удар должен иметь возможность своего развития в виде толчка, зацепа или затапывания, что также тренируется на стволе дерева. Импульсные посылы сочетаются с разнонаправленными воздействиями и ударами.

Рис. 589-590. Один из вариантов ударов с круга, позволяющий использовать при разных траекториях энергию, даруемую ногами, выходящими на круг, и туловища, поворачивающегося вокруг оси.

Рис. 591. Удары от "ствола" во многом похожи на "каратистские" и, как правило, сопровождаются "вздергиванием" ноги.

Рис. 592. Для ударов "упругая ветвь" характерны мощные толчкообразные движения различными частями тела, усиливающие основной удар, но направленными в противоположную сторону. Чаще всего используются движения руками, плечами, головой, спиной и грудью. На рисунке использовано отведение плеча.

Рис. 593-594. Удары любой из упомянутых групп могут усиливаться толчком или "ведением" других конечностей (чаще всего рук). Удар на рисунках усиливается "ведением" локтем руки, разгоняющем ногу.

Рис. 595. Удары, "как палкой" и "как крылом", часто наносятся "не по своим траекториям". Вернее сказать, не по траекториям, привычным для последователей других единоборств.

Мах чуть согнутой ногой вперед за счет изменения стопы превращается в удар сбоку.

Часто удары ног комбинируются с воздействиями когтем.

Рис. 596. Позиция "воздух-дерево-вода" изобилует разного рода ловушками, в том числе и на основе ударов ногами.

Рис. 597. Удар пяткой снизу с захватом или выход на другие действия ногой, или защита голенью от удара снизу, или угроза и т.д. Помните, формы движения могут иметь разное содержание.

Рис. 598. Конечная фаза одного из ударов "гибкой ветви". Вздернутые вверх руки облегчили задачу распрямляемой и опорной ноге, а значит, и усилили удар.

Рис. 599. Для удара ногой вбок и снизу, употребляемого применяемым для атаки лица с захватом волос, перелома рук, ударов в туловище и освобождения от захватов руки атакой в тыльную сторону кисти, применяется специфическое "вздергивание", основанное на повороте и подъеме таза исполнителя.

Рис. 600. Одно из положений, в котором начинают отрабатывать круги и восьмерки, перемежаемые с "прямыми" ударами. Для изменения направления, наравне с маневрами стопой и туловищем, используют руку в качестве руля.

Рис. 601-602. Один из гибридов удара "от ствола" и "маятникового", использующего мах голенью.

Рис. 603. Поставив обучающегося к дереву, обучающий ставит перед ним задачу: найти несколько десятков способов усиления воздействия на ствол из указанного положения.

Рис. 604. "Маятниковый" удар, "как палкой".

Рис. 605-606. По положению тела и, в первую очередь, рук попробуйте определить направление усилия.

Рис. 609-610. Варианты "вздергивания" ног перед атакой.

Рис. 611-612. Способы лазания по деревьям когтя теснейшим образом связаны с ломающими воздействиями на голову и позвоночник противника при неожиданном нападении.

Рис. Удары вперед по "пути воина" (см. круги) с выведением в атакующее положение одноименной и разноименной бьющей ногой руки.

Рис. 662. Отрабатывая хват и рвущее воздействие когтями в висе на дереве, "Спокойные" одновременно имитируют технику ног и выполняют сложные облачные движения, аналогичные маневрам рук.

13. Что можно увидеть в фильме "Коготь каменной птицы?"

Часть 1.¹⁴

1. Упражнения на подвижность кисти и крепость хватов.
2. Упражнения с "яйцами каменной птицы".
3. Показ работы с закрытыми глазами, в том числе и против вооруженного атакующего.
4. Уязвимые точки и зоны.
5. Манера движения (соло-показ техники).
6. Защиты и контратаки (азы).
7. Линии и плоскости концентрации. Первые упражнения.
8. Медитации и концентрации. Жесты, звуки, дыхание.
9. Сенсорное "чувствование" спиной.
10. Броски и контрприемы против них.
11. Освобождения от захватов.
12. Циркуляционные упражнения.
13. Упражнения с рукой. Переводы, смена захватов, контроль-контакт.
14. Повторение движений за мастером.
15. Упражнения с двумя руками.
16. Обезоруживание и "саморезы", "живая ветвь".
17. Упражнения на сопротивление.
18. Освобождения от захватов.
19. Серии атак. Болевые. Разрывы.
20. Управление телом за счет нажатия на болевые зоны.
21. Падения и перекаты.
22. Сбивания с ног болью.
23. Укусы.
24. Реанимация и первая помощь.
25. Ударные формы.
26. Работа в парах с повторением на воздухе.
27. "Игровой" бой.

¹⁴Во второй части этого фильма, в настоящее время готовящейся к выходу в свет, будут раскрыты секреты "облачных" движений и начат разговор о системах защит с ними связанных. Можно также будет увидеть звуковые медитации и многое другое.

Неоценимую помощь обучающимся окажут также видеофильмы "Самооборона и нападение в УНИБОС", "Уловки и техника боя шпионов средневековья и наших дней". Оба фильма посвящены пластичной технике и содержат сотни технических элементов. Кроме того, во втором из них демонстрируются элементы группового цигун Шоу Дао.

14. О хватах, помещенных на фотографиях 47-48 в книге А. Медведева и С. Богачева "Как дрались в НКВД".

Хваты короткой палочки:

На фото 48:

1. Длинная палочка - "небесный" хват.
2. Толстая палочка - "земной" хват.
3. Две палочки в одной руке - "две змеи в одной норе".
4. Рука с белым рукавом - "птица, несущая змею".
5. Палочка с утолщенным концом "голова змеи".
6. Последний хват - "Рог оленя".

На фото 47:

1. Толстая палочка - "голова змеи в обезьяньей лапе".
2. Палочка с фигурным концом - "открытая пасть".
3. Голая рука. Палочка между указательным и средним пальцами - "сломанный рог".
4. Вторая голая рука - "сложенный веер".
5. Рука с белым рукавом - "камень у входа в нору".
6. Последний хват - "выпрямленные перья".

15. Перемены - ключ к движениям Шоу Дао и их траекториям.

Переменной в технике Шоу считают такое изменение положения тела или его части, благодаря которому возможно некоторое облегчение и усиление начатого ранее движения при переходе на следующий участок траектории. Примером перемены при передвижении с разворотом вокруг вертикальной оси тела при движении по "лапке паучка" - маневр выносимой вперед стопы, при которой она опирается на носок, направляемый внутрь, а пятка выносится вперед, обеспечивая при переносе веса тела на нее возможность поворота. Рис. 404, 802.

Часто "переменной" в Шоу называют весь маневр, основанный на той или иной узловой перемене, но это не совсем правильно, если стараться быть. Рис. 401-407.

Теперь попробуем разобраться в некоторых переменах рук, осуществляющих движения в плоскости "круга ворот".

Для того, чтобы лучше представлять себе перемены в красивой, но кажущейся сложной при первом знакомстве с ней динамике движений в Шоу, следует иметь представление о пальцево-кистевых усилениях, составной частью входящих в манипуляции с переменами. Вот простейшие из них:

1. "Поворот рыбы" - усиление поворотом кисти вокруг оси предплечья.

2. "Раскрывающийся веер" или "раскрытый веер", "веерное" пальцево-кистевое усиление к указательному пальцу.

3. "Закрытый веер" или "закрывающийся", то же, что и предыдущее, но в обратном направлении к мизинцу.

4. "Гребень из лапы обезьяны" - сжимающее пальцы в кулак усилие.

5. "Спрятанный гребень" или "гребень-инь" - сгибание кисти к предплечью в сторону ладони.

6. "Выброшенный гребень" или "гребень-ян". Обратное предыдущему движение.

Еще в примерах перемен будут упоминаться направляющее усилие предплечьем (в любую сторону), техника которого носит название "64 секрета", и четыре усилия локтя: "сила стрелы", "сила тетивы", "взмах крыла" и "складывание крыла", соответственно движение вперед, назад, от туловища и к туловищу и некоторые другие. Изречение "Спокойных" гласит: "Сила таится в корнях волос, а движения - в кончиках ногтей". Оно указывает на строгое соподчинение от центра к периферии. Так, владыка ногтя - палец, владыка пальца - кисть, владыка кисти - предплечье, владыка предплечья - локоть, владыка локтя - плечо и т.д. Благодаря подобным фразам обучающийся легко запоминал порядка соподчинения движений в различных действиях.

Так, упомянутое изречение указывало порядок подчинения при управлении, однако, есть множество и других способов взаимоотношений. Например, управление вышестоящим "начальством" низшими звеньями цепочки через одну или несколько "голов" подчиненных "начальников" или, например,

взаимоотношения при исполнении, когда "первичными" в цепочке становятся подчиненные элементы, то есть перемены кисти главенствуют над переменами предплечья и локтя, а в случае бездействия кисти право на действие, а значит, главенство и "первичность" передаются следующему по восходящей звену.

Часто два и более звена одновременно активно участвуют в действии и, если их роль в его осуществлении практически одинакова, то и бремя "главенствования" они делят поровну...

Премудрости науки перемен осваивали лишь посвященные, достигшие определенной кланом, ступени совершенствования, пройдя долгий путь изучения множества других дисциплин, а иногда и ложного знания, если таковым было тайное решение клана. Нельзя приступать к детальному изучению перемен до тех пор, пока с помощью упражнений по кругам, повторений движений за мастером и множества боев с жесткими ограничениями для обучающегося (например, оборона стоя на месте, одной рукой, со связанными руками и ногами, с завязанными глазами и т.д., равно как от безоружных, так и вооруженных). Чтобы читатели самостоятельно научились выделять простейшие перемены из различных приемов разных воинских искусств, используем для примера наиболее стандартные и распространенные действия.

1. Поворот стопы (короткая перемена), обеспечивающий сложную комплексную перемену, включающую в себя уход поворотом туловища и защитно-атакующее действие руками. Рис. 372.

2. Поворот рыбы (инь-вариант) при ударе по линии концентрации переднего, "огненного" пути воина. Рис. 461.

Ян-вариант поворота рыбы (хвоста) на этом же рисунке в защите предплечьем изнутри. "Поворот хвоста рыбы" всегда подкреплен переменами "головы рыбы", обеспечиваемыми поворотами предплечья и плеча, но главенствует та перемена, на которой сконцентрирован мыслеобраз-ци, тесно связанный и с понятием "ведущих" точек и линий. Так, например, точки на кончиках мизинца и большого пальцев в положении кисти на рис. 362, устремляясь друг за другом по кругу, обеспечивают выполнение "поворота хвоста рыбы" инь и ян. "Ведущая" точка на кончике среднего пальца, рис. 361,

"пущенная" по кругу, обеспечивает большую круговую перемену кисти в ян или инь форме в зависимости от направления вращения.

Большая двойная круговая перемена кисти в ян и инь формах минует промежуточные фазы, изображенные на рисунках 351, 359, 360, и содержит в себе несколько более простых перемен (гребни и веера). Для ее построения нужно уже минимум три ведущие точки. Переноса ведущие точки в центр какого-нибудь сустава и описывая ими круги, тренирующийся получает несколько простых круговых (суставных) перемен, рис. 801. По аналогии с уже описанными, читатели смогут уже сами строить перемены круга, на основе которых создано множество великолепных техник. Примеры некоторых перемен круга для ног и туловища на рисунках 803-804.

Переменами формы являются смены форм ударных частей рук и ног. Примеры форм "открытой" кисти на рис. 351-360 и 418, они используются для захватов, защит, контроля и нападения. Примеры их использования на рисунках: 369, 380, 388, 390, 392, 395, 396, 419, 420, 423-426, 431-441, 452, 462, 463, 473, 478, 498, 506, 507, 559, 566, 569, 570-573, 578, 579, 752-756, 762-794.

Перемены "ударных" форм теснейшим образом связаны с переменами поворота и часто составляют с ними одно целое. Чтобы наши читатели лучше представили себе перемены поворота, попросим проделать их небольшое упражнение.

Положите выпрямленную руку на стол ладонью вниз и сожмите кулак. А теперь приподнимите над крышкой стола сначала одну, а затем, вернувшись в исходное положение, другую сторону кулака, не отрывая противоположной части от стола. Вернувшись в исходное положение, поставьте кулак на ребро на внешнюю сторону, на ребро со стороны большого и указательного пальцев. Вот вы и проделываете перемены, составляющие "поворот хвоста рыбы" уже упомянутый нами.

А теперь разберемся с "головой". Положив выпрямленную руку на стол на ребро ладони, обратите внимание на положение локтевого сгиба, не меняя положения ладони, попробуйте расположить локтевой сгиб (голову рыбы) перпендикулярно поверхности стола, а затем поразвращивайте его влево и вправо до самых крайних

положений, фиксируя через каждые 45 градусов поворота каждое новое положение. Правильное сочетание поворотов "хвоста" и "головы рыбы" играют важнейшую роль в действиях рукой и, в первую очередь, в прямых и торцевых ударах, рис. 448, 455, и в защитах, сформированных на "выпускании стрелы", и в переменах "крыла". Активная работа "крылом" является своеобразной "визитной карточкой" боевых пластических единоборств вне зависимости от их исторического или национального происхождения, причем основные технические элементы этих единоборств практически идентичны. Примеры работы крылом в Шоу, самбо (а значит, в дзюдо и джиу-джитсу), чжоу-и, мэй хуэй и системе Кадочникова и др. на рисунках: 365, 369-377, 378-381, 387-389, 420-421, 425, 428, 430, 436-437, 443, 448, 449, 491-493, 495, 496, 499, 500, 576, 577, 581-583, 744, 762, 766-775 и т.п. Ювелирное использование самых различных поворотов со смещением - основа основ пластичных техник.

Если поворот выполняется без смещения, то в крайнем положении возникает ярко выраженная остановка, что как раз и присуще более непластичным техникам. Механизм поворотов со смещением и приемы на их основе вы увидите на рисунках 812, 378-379, 381, 795, 778, 380 и др.

Выполняя защиты со смещением поворотом, исполнитель получает следующие преимущества:

1. Может дозировать усилие отбива, следуя принципу пластичности "достаточное, а не максимальное".

Вследствие этого экономятся силы, не нарушается защита, уменьшается период подготовки контратаки, возрастает ее эффективность.

2. Исполнитель не теряет контроля над отбиваемой конечностью, так как не отбивает ее слишком далеко, а при необходимости может продлить контактный или безконтактный контроль.

3. "Протягивание" после отбива позволяет использовать и часть силы, оставшейся от исходного действия, и часть отраженной силы и, конечно же, более эффективно распорядиться силами, накопленными телом за счет всех предыдущих движений.

4. "Протягивание" может направить усилия воздействия в любом направлении, причем сразу же без какого-либо

перерыва, что облегчает выполнение болевых и бросковой техники, а также сковывающих действий, обеспечивающих успех ударам.

5. "Проворачивание", совмещенное с "протягиванием", уменьшает необходимость передвижений, позволяя лишь поворотом туловища заменить несколько шагов. В комплексе же с передвижениями техника воистину становится неотразимой и молниеносной.

6. "Протягивание" на себя в период выполнения отбивающей защиты позволяет встретить следующую атаку несколько ближе к телу исполнителя, но не делая для этого шаг назад.

7. Провороты с протягиванием облегчают выполнение ломающих воздействий на конечности, так как первые их фазы выпрямляют, а последующие ломают или "утомляют" и ломают по мере ослабления сопротивления.

8. Удары с вращением и протягиванием легче проникают в оборону противника, нейтрализуя его защиты, а также эффективно используются в качестве блока ударов.

9. Возвращение по эллипсу в исходную точку - еще одно преимущество действий с поворотами и потягиванием. Этот элемент часто используется в самых разнообразных техниках.

Перечень преимуществ можно продолжать и продолжать, но мы думаем, что упомянутого вполне достаточно, чтобы читатели по достоинству оценили для многих непривычную, но исключительно эффективную технику. Перемена рождает траекторию движения, и чем больше перемен, тем сложнее и многофункциональней эта траектория. Глубокая внутренняя связь между переменной, образом и его реализацией в траектории рождало магические знаки, схемы и ритуально-боевые движения.

Разбираясь в механизме действия спирографа и в производимых им на бумаге построениях, можно более четко представить себе взаимосвязь и наложение друг на друга кистевых, локтевых и плечевых перемен в той или иной траектории.

Спирограф - это прибор для построения орнаментов на основе различных спиралей и кругов. Он состоит из пластмассового основания с вырезанными в нем круглыми отверстиями различного диаметра и нескольких

пластмассовых кружков разной величины с рядом отверстий, расположенных по запятовидному завитку. Схемы расположения отверстий на всех 3-х кружках вы можете увидеть на рисунке 75. По внешнему периметру кружков и по внутреннему периметру отверстий нанесены зубчики, которые вводятся в сцепление при помещении кружка внутрь отверстия.

Далее в одну из дырочек на кружке помещается стержень шариковой ручки или грифель карандаша. При помещении стержня в отверстие голубого кружка и при использовании большого отверстия после нескольких проходов по периметру рождается фигура, изображенная на рис. 71. Принадлежность других можно установить по несложной маркировке под рисунками: Г - голубой кружок; З - зеленый; К - красный; Б - большое отверстие; И - малое отверстие; цифрой обозначается порядковый номер отверстия на кружке от завитка.

Раскрепостив кисть, плечо и локоть и описывая фигуру с рисунка 71, читатель, решившийся на эксперимент, без труда ощутит последовательный процесс смещения перемен в пространстве во время списания траектории этой фигуры. Философское осознание мира всегда выражалось в тайных даосских кланах незамысловатыми геометрическими символами и системой гексаграмм. О гексаграммах мы еще поведем разговор в одной из наших последующих книг, а что касается некоторых символов, то они изображены на рисунках 649-657. Причем на рисунках 649, 651, 653, 655 символы выделения ян и инь из хаоса в традиции Ба-гуа, а на рисунках 650, 654, 656, 657 они же, но в традиции Шоу. Причем символы 656-657 вместе соответствуют символу 655. Вот почему круг священен. Это символ мироздания, вечности, времени и многое другое. Взаимоотношения первоэлементов и стихий рождали другие геометрические символы. Так, например, символы на рис. 658-661 в Шоу означали следующее:

Рис. 658. Символ неживой природы, объединяющий все первоэлементы, кроме дерева.

Рис. 659. Жизнь родилась. В центре дерево - символ живой природы.

Рис. 660. Символ человека и взаимоотношений первоэлементов в природе. Их деструктивные и созидающие связи.

Рис. 661. То же самое, но прошедшее процесс гармонизации. Человек, управляемый разумом, и природа, управляемая человеком. Надеемся, теперь ясно, почему разные геометрические символы в тайных кланах древности священны.

А теперь вернемся к нашим спирографическим фигурам на рисунках 69-87.

Фигура 69 интересна тем, что позволяет вообразить пространственно основу основ большинства "облачных" движений, многократно повторяемую восьмерку.

Фигура 70. Работая с ней в одной плоскости, можно развить навык перехода из зоны в зону, попутно захватывая ногтем конечности противника. Наклоняя же лучи в разных плоскостях и изгибая их, вы получите ключи ко многим атакам и контролирующим защитам при возвращении к центру.

Фигура 71. Символ треугольника - это мужское и женское начало и то, что их породило и объединяет.

Фигура 72. Символ 8 триграмм в одном из вариантов. Это взаимоотношение и взаимовлияние восьми стихий. Фигуры, подобные этой, использовались для погружения в транс путем их созерцания. Следовало определенным образом, глядя на них, вычленять фрагменты, идентичные друг другу, следуя по кругу. Возникала иллюзия непрерывно ускоряющегося вращения, что приводило к измененному состоянию сознания.

Фигура 73 и ей подобные применялись для осознания ряда техник. Так, например, размещая ее в горизонтальной плоскости в своем воображении, исполнитель получил привязку к навыку непрерывно возвращающегося удара в комплексе с левой и правой защитами и непрерывным контролем конечностей противника.

"Расположив" фигуру вертикально, исполнитель получает ключ к срабатыванию верхних и нижних защит с контратакой при условии, что один из лучей направлен на его противника и т.д.

Фигурам 74 и 80 мы уделим более пристальное внимание, что же касается остальных, то они приведены здесь для того, чтобы читатели смогли проанализировать тенденции изменения траекторий в зависимости от изменения амплитуд перемен их образующих.

Работая с избранной для изучения траекторией, первоначально многократно прочертите по ней ногтем и, запомнив ощущения от движения, постепенно увеличивайте его амплитуду. Сделав амплитуду достаточно большой, начинайте обращать внимание на детали: расположение траектории относительно вас и противника; положение рук и ударных форм, а со временем - на скорость и силу ставшего привычным движения.

Полезно и впоследствии анализировать как траектории, так и тенденции их изменения в зависимости от ситуации. Ритуальная траектория взаимоуничтожения или борьбы первоэлементов изображена на рисунке 74. К "практической" ближе рис. 87. Расположив ее в зеркальной плоскости перед собой (круг ворот), исполнитель начинает описывать ее "огненным" концом когтя, удалив его от себя на удобное расстояние. Увеличивая или уменьшая амплитуду движения и располагая траекторию то одним, то двумя лучами вверх, то под углом, сближая друг с другом или удаляя лучи друг от друга, утолщая или утоньшая их, удлиняя или укорачивая, а также меняя очередность их описания, исполнитель подготавливает себя к практической работе с траекторией.

Примеры комбинаций: (выполнять левой).

Траектория вверх двумя лучами

1. Встретить пять ударов ногами и руками, одной рукой оставаясь все время "внутри", то есть отбивая атаки наружу и вниз.

2. Встретить удар противника снаружи по одноименному лучу, сковать движение его руки, по второму верхнему лучу, но уже изнутри, отвести, зацепить и сковать вторую руку (таким образом осуществляется реализация принципа "упавшее дерево на лесной дороге") и, искривив три оставшихся луча в сторону противника, нанести три атаки, например, по печени, в пах и плавающим ребрам.

По-разному манипулируя с фигурой, изменяя порядок и направления ее лучей, используя разные концы когтя и

комбинируя их употребление с разными ударными формами, обучающийся получает хорошую пищу для интуитивного освоения техники, в том числе и путем размышления, когда физический тренинг по каким-либо причинам невозможен.

Фигура 80 представляет собой один из фрагментов работы по кругам. Совмещая защиту с контратакой ударами, исполнитель должен легко научиться, увеличивая или уменьшая амплитуду ее отдельных фрагментов, воздействовать болевыми в любом направлении на любую часть любой конечности, бросать и выводить из равновесия, за одну тренировку проводя до 500 комбинаций на основе не менее 100 технических элементов. Благодаря подобным методикам у бойцов пластичных единоборств появляется навык действия вместо навыка формы, а сам навык действия трансформируется в навык цели, когда организм, наученный мыслить множественными вариативными категориями, мгновенно использует в нужной очередности и пропорциях освоенные технические элементы в моменты достижения цели. Что же касается "боевых" траекторий, то простейшие из них изображены на рисунках 88-118. Они послужат читателям хорошей подсказкой при изучении материала уроков.

Рис. 88. Пример расширения непрерывной траектории руки-огня (правой) в облачном движении "огонь- вода".

Рис. 89. Начальная восьмерка руки-огня.

Рис. 90. Пример расширения и смещения непрерывной траектории руки-"вода".

Рис. 91. Фрагмент облачного движения двумя руками.

Рис. 92. Инь правой, ян левой вверх.

Рис. 93. Пример траектории "крючка" при движении рукой.

Рис. 94. Пример траектории "крючка" инь с переносом в горизонтальной плоскости. Пунктиром обозначены направление отвода и контратаки.

Рис. 95. Пример двух остановочных и двух отводящих защит. 2 и 2А - контакты инь и ян в остановочных. 3 и 3А - контакты инь и ян в отводящих. 1 - начало движения из исходной зоны. 1А и 1Б - возвращения к ней без остановки. Все в горизонтальной плоскости.

Рис. 96. Траектория широких "змеевидных" отведений в наклонной плоскости, направленной к противнику.

Рис. 97. Одна из траекторий спиралевидного обезоруживания. Механизм действия во многом схож со спирографом. Как и любая из приведенных траекторий, эта может использоваться при проведении болевых, бросков, "упавшего дерева на лесной дороге", в защитах и атаках ударами и т.д. Мы же обращаем внимание лишь на наиболее характерные моменты применения.

Рис. 98. Инь-ян защита или атака одной рукой. Может быть применима не только в вертикальных плоскостях.

Рис. 99. Одна из траекторий защиты с зацепом когтем и отводом зацепленной конечности в сторону. ("Зеркальная" плоскость и уходящая вперед плоскость).

Рис. 100. Зацеп за шею. (Наклонная плоскость).

Рис. 101. Инь (атака или защита), ян защита и инь защита правой рукой в "зеркальной" плоскости.

Рис. 102. В горизонтальной или наклонной плоскости. В одном направлении отбив ближе, отбив дальше и атака вперед в другом направлении. Атака рвущим движением, отведение обороняющейся руки, атака наотмашь, отведение защищающейся руки и снова атака коротким тычком.

Рис. 103. В наклонной плоскости. В одном направлении 3 защиты с отведениями и атака, в другом направлении 2 защиты, зацеп за шею и атака горла после отвода головы.

Рис. 104. Вертикальная плоскость со стороны нападающего. Защита отбивом, защита отбивом с отводом от атаки сверху, защита крылом внутрь с отводом. Остановка бьющей ноги и зацеп ноги когтем.

Рис. 105. Защита отбивом вниз, защита с отводом, защита с захватом и увод руки противника для защиты от удара ногой, отбив второго удара ногой и возвращение в исходное положение.

Рис. 106. Инь-ян движение с отбрасывающими переменами когтем для прорыва обороны.

Рис. 107. Блок-удар и блокоудар с возвращением в исходную точку. Более выраженный акцент в защите и менее выраженный. (Горизонтальная плоскость).

Рис. 108. Наклонная плоскость. Защита и атаки по кругу.

Рис. 109. Наклонная плоскость. Отводящая защита с захватом руки под руку и атака в горло снизу.

Рис. 110. Вертикальная плоскость. Восьмерка, заплетающая руки противника.

Вертикальная плоскость

Рис. 111-114. Серии кистевых защит одной рукой: вверх-внутри-наружу-вниз; внутри-наружу-вверх и увод вниз захваченной руки; вниз-наружу с разворотом кисти ладонью к исполнителю, внутрь и круговая защита с захватом; наружу с отведением руки и отведением ее внутрь, захват атакующей руки и перекрытие руки рукой. После передачи второй руке увод руки вниз на защиту или атаку.

Рис. 115. Атаки по касательным в комплексе с защитами инь и ян.

Рис. 116. Прямые атаки с захватами и рывками, проводящих защиту рук на исполнителя. (Наклонная плоскость).

Рис. 117. Траектория двух рук. Отбив с захватом ближайшей и атака локтевого сустава удаленной рукой.

Рис. 118. Отведение атаки двумя руками с последующим захватом.

Теперь пара слов о переменах тела. Все они условно относятся в Шоу дао к передвижениям даже в том случае, когда стопы не сдвигаются с места или когда имеют место падения, кувырки, сальто и т.д. Классическими переменами тела являются движения на рисунках: 364-366, 368, 371, 372, 377, 378, 381-382, 387, 395-396, 424, 463, 485, 502, 503, 750, 757-762, 777, 814 и т.д., и т.п. К ним же относятся кувырки, перекаты, падения и другая аналогичная техника.

На практике, конечно же, каждое действие подкреплено одной или несколькими переменами тела, это делается естественно и интуитивно, так как таково строение нашего тела. Совсем другое дело осознанное применение перемен тела для входа в оборону противника ухода от атак и т.д.

Приведем несколько примеров.

От атаки в лицо рукой, начав отклоняться назад, одновременно поворачиваете плечи, совмещая это движение с защитой рукой, и с помощью ног бросаете тело вперед-вверх, нависая грудью над атакующей рукой, загружая ее своим весом, накапливая мощь для будущего удара с разворотом туловища в прежнее положение и кратковременным

обрушивающим падением с ударом по наклонной вперед-вниз или вперед-вниз-в сторону...

С отклонением назад сделайте остальное наоборот, обратитесь спиной к руке, уйдите вниз-вперед, атакуйте снизу...

Уводя верхнюю часть туловища назад, нижнюю - подвигайте к противнику и, уклоняясь от атаки, выпрямитесь и окажитесь сбоку или за спиной противника... При маховой атаке сбоку дуговой нырок с переводом одноименным или разноименным "крылом" атака противника через тело исполнителя...

Думаем, что примеров достаточно о кувырках, кульбитах и другой акробатике мы будем говорить не раз, однако, сейчас, говоря о переменах, укажем на важность кистевых, локтевых и плечевых перемен при исполнении акробатических техник. Так, например, при длинном кувырке вперед пальцы открытых ладоней обращают наружу, при коротком кувырке - вперед, при кувырке из ритуального поклона - внутрь под 45 градусов, при кувырке с выпрямлением тела вверх для удара ногами - обращают внутрь друг к другу, при кувырке под себя на месте - опираются на ребра ладоней, пальцы же направлены назад и т.д.

Дополнительным материалом к сказанному станет приведенный ниже первый комментарий к рисункам курсантов "БАРС". Мы же снова отметим исключительную важность изучения перемен при становлении мастерства и заострим внимание читателей на следующем факте: только те системы единоборств по настоящему гармоничны и сбалансированы, которые в той или иной форме изучают основу основ, позы и движения - ПЕРЕМЕНУ!!!

Первый комментарий к рисункам из конспектов по "Когтю каменной птицы"

Рис. 524. Наиболее часто применяемый хват - "огонь из земли".

Рис. 525. Положение рук с когтями при нанесении пальцевых ударов "веером" (впередистоящая рука) и "гребнем". Эти же положения используют как варианты усиления при проведении защит и атак руками без контакта когтей с телом противника.

Рис. 526. Две одинарные "веерные" перемены "огня" (смещение конца палочки к кисти со стороны указательного

пальца) и воды" (смещение со стороны мизинца). Вместе они образуют "двойную веерную перемену". Движение палочки смахивает на движение весла гребца при гребле на каное. Несколько двойных перемен образуют "облачное движение веерных пальцевых перемен". Это движение позволяет в один удар рукой наносить два удара двумя концами когтя и в одно движение отводить атаку и атаковать либо отводить зацепами когтя две атаки подряд. При активном движении кистью, пальцевые переменные превращаются в кистевые или комбинаторные, что позволяет порождать облачные восьмеркообразные движения с амплитудой в длину руки до локтя. Подключение локтя и плеча к движению дает увеличение амплитуды в гораздо более широком диапазоне. В руках хорошего мастера "облако веерных перемен" вполне может обеспечить базу надежной защиты и атаки даже одной рукой.

Рис. 527. Дополненные "поворотом рыбы" веерные переменные начинают работать сразу в нескольких плоскостях, что существенно увеличивает их возможности. Как и на предыдущем рисунке показаны крайние фазы движения. Для позиции рук "воздух-огонь" эти переменные применяются чаще остальных, при этом руки выходят вперед попеременно.

Рис. 528. Из "веерных" концевых положений можно наносить и тычки как концом "воды" (рука, выдвинутая вперед), так и концом "огня".

Рис. 529. Коготь может участвовать в защемляющем захвате (в первую очередь, горла, губ, сосков, половых органов, глаз и кожи), а может и выводиться из действия, освобождая дорогу пальцам.

Рис. 530-534. Только освоив "кинжальные" перехваты когтя между пальцами и переменные направлений, приведенные на рис. 119-274, можно начинать овладение техникой "двух змей в одной норе". Что же касается работы с одной палочкой или с двумя, но по одной в каждой руке, то необходимость кинжальных перехватов, как правило, не возникает, так как их с лихвой компенсируют "веерные" и другие переменные.

Рис. 535, 537, 539. При обезоруживании и освобождении от захватов широко используются воздействия оружием и ударными частями на болезненные точки и само оружие, а комбинации таких воздействий рожают принципиально новые техники, такие, например, как скрестные выбивания.

Рис. 536. Освобождение от захвата ударом костяшки кулака в точку на запястье с последующим отведением руки "огненным" концом когтя.

Рс. 538. Выворачивание оружия из руки может проводиться с захватом и без, руками и оружием. Многочисленный арсенал выворачиваний начинают осваивать с когтя, но особую значимость "выворачивания" приобретают в борьбе безоружного против вооруженного. Выворачивают оружие, действуя как одной, так и двумя руками. Главное - приобрести навык контакт-контроля над рукой противника, подводящий ее к стандартным положениям, в которых обезоруживание возможно. Один из вариантов на этом рисунке, а на рисунках 545-546 пример выворачивания одной рукой с прижиманием к телу и без такого. Момент, изображенный на рисунке 543, предоставляет исполнителю двойной выбор либо обезоруживать противника спиралевидным круговым движением внутрь (инь) рукой, расположенной впереди, сопровождая его болевым воздействием на кисть, либо воздействуя на "водяной" конец когтя противника ближней рукой вывернуть его из руки.

Работая двумя руками, можно провести из этого положения несколько десятков технических элементов, начиная от бросков и заканчивая болевыми, в частности, прижав кисть к локтевому сгибу ближайшей рукой и надавливая когтем на точки у локтевого сгиба противника дальней рукой, можно сломать кисть противника в положении "крыла".

Рис. 540. Воздействия на межпальцевые промежутки кулака применяют для расслабления хвата, для контроля над оружием и рукой одновременным захватом, препятствующим перехватам, для обезоруживания, а также в массе других случаев; на рисунке изображена шокирующая остановка атаки, заставляющая противника либо выронить оружие, либо отдернуть или отвести руку, что освобождает путь для атаки.

Рис. 541. Подобно работе сцепленных и конечностями существует множество способов работы совмещенными когтями. На этом рисунке изображено усиливающее давление когтем на коготь, а на рисунке 542 показан момент работы скрещенными когтями.

Рис. 544. Двойная защита может выполняться как одновременным, так и последовательным движением рук. Она не только позволяет остановить мощную атаку, но и открывает пути для манипулирования конечностью противника, хотя бы с помощью перевода через тело исполнителя или отвода в сторону, а также фиксации и контакт-контроля.

Рис. 547. Захваты за пальцы излюбленное оружие шоудаосов. Коготь существенно усиливает эти воздействия. Один из примеров на этом рисунке.

Рис. 548-551 изображают варианты уже описанных воздействий.

16. О позициях ног и рук.

Философским канонам школы спокойных чужда неподвижность. Ведь в природе нет ничего, чтобы было полностью неподвижным, все наделено той или иной формой движения. Вот почему даже позиции, в которых стопы ног не отрывались от опоры и не совершали относительно ее никаких перемещений, связывались с какой-то специфической формой движения и передвижений.

Развивая координацию и подвижность всех частей тела и туловища с помощью упражнений по кругам, воин шоу, стоя на месте, мог уклониться практически от любой атаки и лишь ноги требовали защиты руками, если по какой-то причине должны были оставаться на месте. Ключ к основным позициям рук содержится в "Книге форм". Они происходят из той или иной позиции основных стихий и вызываются к жизни естественным поворотом тела вокруг оси. Каждая из них связана непрерывными переменами ("облачным" движением рук). Благодаря этим движениям реализуются основные принципы: 2-х уровней, взаимосменяемости рук, взаимозаменяемости частей тела, постоянного движения и постоянной угрозы и многие другие. О сути части этих принципов можно прочитать в книге "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой". В ней же описаны также многие способы и методы боя.

Простейшая классификация позиций рук в Шоу Дао построена на 5-ти первоэлементах, символами которых обозначены различные зоны и объемы пространства вокруг

исполнителя. Стихия земли характеризуется напряжением мышц.

Кисть руки, выставленная вперед от тела более чем на две длины ладони и поднятая выше уровня пояса, находится в положении огня и расположена в зоне огня. Под выражением "выше уровня пояса" подразумевается зона выше уровня центра тяжести тела - нижнего дань-т'яена. Спереди от тела, под областью огня, имеется зона воды. Зона впереди от тела, расположенная выше уровня пояса и ближе к телу, чем расстояние двух длин ладоней, называется зоной воздуха (металла). Если рука, независимо от зоны, в которой она помещена, напряжена, то это положение руки называется положением камня (земли). Область дерева имеет место по бокам и сзади от тела человека и разделяется на три основных зоны: выше пояса - "дерево огня", ниже - "дерево воды", зона же сзади и с боков до уровня пояса на расстоянии менее двух длин ладоней от тела - "дерево воздуха".

Таким образом, мы имеем дело с десятками позиций, из которых наиболее часто употребимы следующие: "огонь-вода" - мать всех позиций рук, из которой принято осваивать основные координационные элементы кругов; облачное движение - мать остальных подобных движений под названием "дракон поедает тигра, а тигр поедает дракона". Эта позиция прыжка с камня ("Книга форм"), реализующая позы гребцов и начало движения взвешенным шагом "катящийся камушек по бортам и центрам лодок", по "лапкам паучков" и кругам. Об этих элементах чуть подробнее в "Книге форм".

Позиция порождает множество ловушек, в которых легко реализуется любая бросковая или "болевая" техника. Когти, разрывающие ткани тела и воздействующие на болевые точки, глаза, горло и пах, обеспечивают ее выполнение, осуществляя контроль болью. Мы еще не раз вернемся к техникам этой позиции, а пока познакомимся с ее описанием и системой защиты.

Начнем с изучения системы простейших защит в ученическом варианте позиции огонь-вода, то есть без постоянного движения рук по определенным траекториям, техника и цели которого будут описаны на последующих этапах нашей программы (рис. 1-2).

Станьте прямо, ноги вместе. Согните ноги в коленях таким образом, чтобы стать на голову ниже своего роста. При этом естественен легкий наклон вперед. Одну из ног установите на пятку перед носком другой ноги в случае, если предполагается движение вперед или установите на носок, если предвидится остановка или резкий уход назад.

Локоть и предплечье находятся в положении огня и стремятся к центральной плоскости концентрации "пути воина". Локоть выдвинут приблизительно на расстояние длины ладони от солнечного сплетения. Кисть руки ребром ладони или ладонной частью направлена на противника и является продолжением линии предплечья. Угол между предплечьем и линией, проведенной параллельно полу через солнечное сплетение и основание локтя в первой полуплоскости равен приблизительно 45 градусов. Другая рука в положении воды согнута и чуть напряжена в локте, ее кисть развернута поперек туловища, ладонь параллельна полу. Пальцы слегка согнуты и напряжены. Расстояние от паха до кисти руки составляет длину ладони. Большой палец прижат к ладони со стороны указательного пальца.

Рука, находящаяся в положении огня, условно делит пространство перед телом бойца на две части: внутреннюю и наружную. Внутренней считается часть пространства, которая находится со стороны руки, принявшей положение воды. По вертикали внутренняя и наружная области делятся на низкую, среднюю и высокую зоны. Низкая зона располагается между полом и ладонью руки, находящейся в положении воды, средняя - от ладони руки, находящейся в положении воды до локтя руки, принявшей положение огня. Высокая зона расположена над средней. Основные ученические движения защиты производят по кругу, расположенному в плоскости "ворот" и в круге "воина".

Зоны, которые следует защищать, называются "государствами", а защитные движения, предназначенные для их охраны, называются "крепостями" или "входами". "Построить крепость" или "закрыть вход" означает выполнить защиту, разновидности которой могут подразделяться на "дальние" и "ближние" "стены" или "дозоры" в зависимости от удаленности защиты от тела исполнителя.

Наружняя верхняя зона - это "государство белого тигра" или "государство горячего огня". Внутренняя верхняя зона - "государство холодного огня" или "черного тигра", наружная средняя зона - "государство живого камня" или "красная черепаха ян", внутренняя средняя зона - "государство мертвого камня" или "серая черепаха инь". Царства драконов и воды располагались внизу: снаружи - "государство желтого дракона" или "бурной воды", внутри - "государство голубого дракона" или "спокойной воды".

Есть еще одно государство, владения которого проходят по всем трем уровням сверху вниз по границе всех других "царств" узкой полосой шириной в ладонь. Это - "царство каменной птицы", хранильницы священного камня и реликвий Шоу, охранительницы центральных "чудесных" каналов, мифической птицы, с которой связано множество легенд и притч Шоу Дао. Так как через это царство проходит "путь воина", то именно отсюда часто начинается проникновение в "стан" врага, и именно с этого царства мы и начнем изучение "крепостей". Однако следует предупредить читателя, чтобы он ни в коем случае не пытался составить представление о системе защиты в Шоу Дао, основываясь на изучении позиции "огонь-вода". Дело в том, что в Шоу Дао таких позиций несколько десятков и каждая имеет свою систему обороны, основанную на ряде принципов. Например, позиция "воздух-дерево-вода" на рис. 3-5.

Позиция "огонь-вода" предназначена для обороны линии концентрации, находящейся перед вами, и прилегающих к ней пространств вплоть до ближайших линий концентрации слева и справа. Бой в этой позиции основан на ряде принципов, в частности на принципах непрерывного движения рук по сложным траекториям, напоминающим ломаные восьмерки, их взаимозаменяемости и взаимосменяемости частей тела при обороне, на принципе "свободной", то есть ненагруженной весом тела передней ноги и на ряде других принципов и методов, часть из которых более подробно описана в книге "Кунг-фу. Путь к бессмертию" и ряде других книг этого же автора.

Если попытаться разворачивать верхнюю часть туловища вместе с руками сначала в одну, а потом в другую сторону достаточно медленно, то вы заметите, как руки

непроизвольно начинают менять позиции. При развороте в сторону "руки-огня", уже начиная со второй линии концентрации, руки произвольно начинают принимать позицию "воздух-огонь", которая при еще большем развороте тяготеет к позициям "воздух-дерево-огонь" и "воздух-дерево-вода".

При развороте в сторону "руки-воды" руки переходят сначала в позицию "огонь-дерево-вода", а затем, начиная с третьей линии концентрации - в позицию "воздух-дерево-вода". Кстати, в этой позиции сражаются почти стоя к противнику спиной, чуть наклоняясь вперед и разгрузив ногу, находящуюся ближе к противнику.

Но вернемся к нашим "крепостям". Один из способов усиления движения и, в частности, удара называется "живой камень". Суть его заключается в напряжении мышц различных частей тела в конечной фазе движения для его усиления. На этом же принципе "строятся" первые "крепости" "государства каменной птицы".

Первым приемом, который освоит читатель после двадцатипятичасового ознакомления с упражнениями "разминки" ("круги" и "лучи"), а также практического изучения материала "позы и передвижения" в течение такого же времени, будет прием "верхняя крепость огня". Развитому человеку, гибкому и сильному, с хорошей координацией для его освоения достаточно будет одного часа практики, во время которого он будет выдерживать различные удары в горизонтальных плоскостях "верхнего" уровня, подставляя под ударяющую голень или предплечье предплечье своей напряженной руки в позиции огня со стороны ребра ладони, так как именно в этом положении рука может оказать удару максимальное сопротивление. Палочка удерживается "земным" и змеиным хватами. Естественно, что каждый раз требуется поворачиваться лицом к бьющей конечности для выполнения этой защиты. Менее тренированному человеку потребуется 5-10, а то и 20 часов, выделенных из общего фонда тренировочного времени, в основном для того, чтобы заставить локоть находиться напротив солнечного сплетения, а руку принимать при этом правильное положение.

При ударе "верхней крепостью огня" следует делать небольшое, едва заметное движение, при котором предплечье движется вперед, а плечо той же руки - чуть-чуть назад.

Пальцы руки в положении огня должны быть чуть согнуты и напряжены во избежание ломающего болевого воздействия захватом и травмы при ударах сверху.

Если "крепость" поддается под удар, она называется "крепостью с возведенной стеной", если же она активно воздействует на атакующую конечность, отбивая ее в сторону, наподобие "блокировки" в карате, то ее называют "крепостью, закрывающей вход".

Если напряжение мышц захватывает все тело вместе с рукой на краткий миг встречи удара и при этом не происходит амортизации удара отходом тела назад, то такой способ защиты называется "каменной крепостью" или просто "камнем". Таким образом, рука, выполнившая такую защиту в положении огня, будет именоваться "огненным камнем" или "верхней каменной крепостью огня". Если же она будет смещена внутрь для защиты "черного тигра", к ее названиям будет прибавляться слово "инь", и она будет называться "огненный камень инь" или просто "камень инь". Это же касается и подставки руки в манере "камня" для защиты "государства белого тигра", только с прибавлением слова "ян". Эта техника не для новичка, так как требует длительной подготовки, в том числе освоения умения напрягаться всем телом или его частью.

С помощью упражнений "камня", описанных в книге "Кунг-фу. Меч и энергия", посвященной дыхательно-медитативным упражнениям с мечом, вы сможете этому научиться.

Рукой, находящейся в позиции огня, защищают "государства белого и черного тигров" сильным движением внутрь или наружу, поворачивая при этом ребро ладони в сторону атакующей руки. На последующих, более высоких этапах обучения, когда будет освоена техника перемены рук, защиты огня, закрывающие "вход" должны будут исполняться с небольшим движением на себя и с чуть более акцентированным поворотом предплечья. Это делается для того, чтобы успеть встретить этой же рукой следующий удар, а заодно усилить защитное движение за счет работы дополнительных групп мышц. Особенно эффективно использовать "верхние крепости огня ян и инь" при защите от

ударов ногами сбоку по дуге, называемых в карате "маваси" или "маваши".

После выполнения защиты рукой огня, атакованная нога прочно захватывается рукой воды снизу и попадает либо в локтевой, либо в кистевой сгиб. В захвате может участвовать и рука огня с одновременным движением всего тела назад, но в большинстве случаев рука огня после выполнения защиты возвращается в исходное положение, чтобы принять участие в атакующих или защитных действиях. Для отработки этих двух защит требуется около пяти часов. Указанное время следует разбивать на отрезки по 5-10 минут и через раз отрабатывать защиты против ног и против рук. К отработке приема необходимо возвращаться через день и постепенно увеличивать скорость исполнения как атаки, так и защиты. Таким образом, один час, например, отпущенный на отработку приема, будет израсходован приблизительно за две недели тренировок, что позволит вашему мозгу адаптироваться к движению, сделать его "своим", осознать, что оно необходимо ему для защиты самого себя. Предложенный метод касается абсолютно всех приемов. Это позволяет сделать тренировки разнообразными и интересными. Следует отметить, что время, уделяемое различным упражнениям и ОФП, даже если в упражнениях присутствуют элементы приемов (например, при тренировке с отягощениями) в общее время отработки приемов в паре не входит.

Каждое движение в Шоу Дао являлось одновременно и словом из языка жестов. Так, позиция рук "огонь-огонь", когда обе руки, совмещенные ладонями и локтями, выводились в позицию огня рождала слова "священный огонь" или просто "огонь". Левая рука в позиции огня означала "мудрый огонь" или "жажда (желание) знаний". Правая рука в той же позиции означала "сильный огонь" или "страстное желание".

А теперь поговорим о "крепости нижнего огня".

"Крепость нижнего огня" или просто огня - более подвижная защита подставкой по сравнению с предыдущей. При ее поведении используют ударные зоны выше или ниже локтевого сустава и в зависимости от этого она "стоит" на "северном или южном склоне большой горы" (вспомните ударные формы), а "строится" - в защищаемом государстве.

Ею можно защищаться от самых разных ударов ногами и руками. Она защищает "государства" камней и "воды". Также эта защита эффективно используется в позициях "воздуха-дерева-воды" и "воздуха-дерева-огня", превращаясь в "крепость огня, ставшего камнем". При ее использовании следует оберегать от ударов внутреннюю (ближайшую к телу) часть локтевого сустава. Применяется она и в композициях с другими крепостями, например, в подставке "волшебный камень инь-ян" или "земля" при совмещении крепостей "огня и воды". Применяется она, как правило, при движении тела назад, выставляясь вместо части тела, в которую противник наносит удар. Необходимо всего три часа для закрепления этого навыка. Защита выполняется присаживаясь, но не наклоня туловище вперед.

Основной целью "крепости воды" является защита подставкой "золотой цели", то есть паховой области. Подставка выполняется напряженной рукой при легком опускании туловища. Удар "берется" на основание ладони. После "воды" эффективно применяются захваты-зацепы полусогнутыми пальцами атакующей ноги, которые выполняются тут же после остановки удара. Она рассчитана на защиту от любых ударов ногами и некоторых ударов руками, приходящих снизу. Тренировать ее нужно сначала при закрытых глазах, так как если глаза открыты, у новичка возникает желание "гоняться" за ногой противника, в то время, как необходимо добиваться прямо противоположного, то есть четкого соблюдения позиции. Расположение кисти в позиции воды уже было описано в самом начале этой главы^{15*}.

Теперь о жестах. Знак, обозначающий слова "священная вода" или просто "вода", формируется совмещением обеих рук в позиции воды. Ладонь одной руки при этом накладывается на тыльную сторону ладони другой руки. Кстати, если кисти рук в этом положении обратить ладонями вверх, то этот знак будет обозначать слова "ноша" или "нести". Левая рука, находящаяся в позиции "вода", означает "текучесть",

¹⁵О "закрывающих вход крепостях" более подробно будет рассказано в следующей части нашей книги и во 2-й части видеофильма. Это прежде всего группа защит из "живого крыла" и "лапы обезьяны".

"переменчивость" или слово "менять". Правая рука в этой же позиции символизирует "нетерпение", "невозможность", "нежелание чего-то".

Для того, чтобы защитить пространство, расположенное над кистью, находящейся в положении воды, применяют "крепости верхней воды". Одну из таких крепостей, защищающую "государства черепах", называют "крылом водяной птицы инь"¹⁶. Это движение выполняется как "закрывающая вход крепость", то есть в манере блокировки с небольшим разворотом туловища предплечьем напряженной руки. При этом пальцы кисти воды поворачиваются к исполнителю. Предплечье перпендикулярно полу. Это же движение может перемещаться выше и защитить, в случае необходимости, "государства тигров".

У хорошо развитого человека закрепление навыка этого движения займет не более шести-семи часов. В Шоу Дао существует много других разновидностей защит сгибаемой в локте рукой, но все они применяются на более высоких ступенях мастерства.

Большие круговые движения, выполняемые всей рукой в направлении ян или инь в плоскости "круга ворот", защищают все государства. Локоть при этих движениях не отводится далеко от туловища. Воздействие на атакующие конечности может проводиться ладонью, ребром ладони, основанием ладони в форме "топор" или "рог оленя" (см. ударные части). Воздействовать на конечности противника можно и предплечьем руки. Это мощные движения, которые могут превратиться в болевые приемы, в выведения из равновесия или в удары. Их называют "большая крепость ян" и "большая крепость инь". Фрагменты этих движений используются как самостоятельные "крепости". С некоторыми из них мы сейчас и познакомимся.

"Крепость опрокинутой лодки" - это защита от прямых ударов ногой или рукой в "государства тигров" и в верхнюю часть "каменной птицы". Иначе эту защиту можно назвать - "защита шлепком ладони"^{16*}.

¹⁶Защита из группы защит под общим названием "лапы обезьяны".

Выполняется она движением инь в плоскости "ворот". Из нее можно переходить в атаку кистью руки в различных формах ян - движением по "кругу воина".

Слова, которые рождает этот жест, следующие: "несчастье", "неудача", "опрокинутая лодка" - жест правой рукой. "Глупость (несчастье ума)", "пустота", "опустошенность" - жест левой рукой.

Эта защита часто выполняется с передачей руки противника второй руке, которая отводит нижней частью ребра ладони движением ян атаковавшую конечность до границы тела и часто захватывает ее. В это время рука, совершившая "шлепок", возвращается в позицию огня, чтобы встретить новую атаку или контратаковать самой. Защита ян называется "крепость большой змеи ян"¹⁷.

Предплечье располагается почти вертикально, рука - у границы тела, ладонь на уровне лица. Жест левой рукой означает "просветление", "понимание", жест правой - "решение", "решительность". В буддийской традиции есть похожий жест, означающий "бесстрашие". Он представляет из себя комбинацию руки в описанном положении со второй рукой, охватывающей кистью локоть правой руки и расположенной поперек туловища исполнителя. Этот жест связан с легендой о Будде, остановившем разъяренного слона именно этим движением руки. Согласно легенде, из пальцев Будды вылетели пять разноцветных лучей, которые вошли в разъяренное животное и умилили его.

Истоки большинства буддийских жестов следует искать в тайных традициях даосских школ. В Шоу Дао, например, описанный жест называется "змея среди камней". Рука, расположенная поперек туловища - это одна из позиций камня. Рука с раскрытой ладонью, обращенной к собеседнику, является олицетворением кобры с раздутым капюшоном. Этот жест означает слово "опасность", если выполняется правой рукой, и "козни", "злой умысел", "предательство" - если выполняется левой рукой. Если обратить ладонь руки камня вниз, этот жест будет называться "большая змея, проглотившая (или глотающая) маленькую змею", и будет означать для правой руки слово "убийство", а

¹⁷Защита из "живого крыла" совмещенными руками.

для левой - "потеря знаний". Две руки в положении "ян змеи" означают "непреодолимую преграду".

Жест "большая змея, глотающая маленькую змею", одновременно символизирует великий принцип постепенного слияния разных по форме или функции действий в одно неразделимое целое. Согласно этому принципу происходит постепенное усложнение техники в Шоу Дао. Если взять два действия - "отбив" и "удар", то процесс их слияния воедино будет проходить по следующей схеме.

На стадии "отбив, удар" оба действия имеют четкую границу. На стадии "отбив-удар" совершается плавный переход отбива в удар с менее выраженной границей между двумя действиями. На стадии "отбив удар" оба действия превращаются в одно слитное движение без разрывов и с закругленной формой движения.

Таким образом, в одно целое можно сливать даже несколько разных действий, что рождает исключительно интересные и эффективные приемы. Но это путь мастерства, а мы вернемся снова к технике для начинающих.

"Змея инь" или "крепость змеи инь" очень похожа на "крепость огня инь", но выполняется без разворота тела лицом к атаке. Рука в этом положении находится гораздо ближе к телу исполнителя, чем в "крепости огня инь". Движение защищает верхний и средний уровни тела энергичным посылом предплечья в направлении инь. Жест правой рукой означает слова "скрываться", "прятаться", жест левой рукой - "скрывать мысли", "тайна". Время усвоения перечисленных движений - по 5-6 часов на каждое.

Большое движение по кругу ян внизу приходит в "крепость дракона инь". В этом положении у разноименной части тела руки встречает атакующую конечность основанием ладони, после чего захватывает ее полусогнутыми напряженными пальцами. Жест правой рукой означает "доставать", "добывать", жест левой - "познавать", "узнавать", "черпать знание" (брать из источника знания).

Инь - движение по кругу приходит внизу в "крепость дракона ян". Отбив атаки с последующим захватом "когтями" полсогнутых пальцев или без такового совершается предплечьем или основанием ладони ("топор"). На более высоких ступенях мастерства оно должно выполняться с

небольшим движением на себя аналогично защитам огня, "закрывающим вход". Жест правой рукой означает "отказ", "нет", жест левой рукой - "непонимание", "не понял", "не знаю". Очень эффективно применяются эти защиты против ударов ног. Часто используется передача из руки в руку "инь-ян", броски и болевые действия на ногу противника, захваченную двумя руками чаще с движением всем телом от противника. Отработке каждого движения на первых порах следует уделить не менее пяти часов.

Защиты ногой объединены в группу "хвост земляного дракона". От начинающего требуется научиться быстро поднимать впередистоящую ногу для защиты от удара ногой в голень, противодействия подсекам, для защиты опорной ноги, для перескакивания через бьющий предмет, для прикрытия паха и живота и для других действий, таких, как, например, контратака. Эти действия осваиваются в период обучающих спаррингов в очень медленном темпе, чтобы обучающийся осознавал свои ошибки, а его тело успевало осваивать навыки.

Защиты, описанные в этом разделе, принадлежат "кругу ворот" (рис. 3-22). Большое количество защит расположено на других кругах и будет описано в следующих книгах¹⁸.

Тем не менее, уже данная подборка "крепостей" при должной отработке способна обеспечить относительно надежную защиту "государств". Такое обилие защитных движений, как и огромное число атакующих действий было необходимо бойцам Шоу Дао для боя с несколькими вооруженными противниками, из которого даже безоружный Шоу, как правило, выходил победителем.

Что касается дыхания, то на начальном этапе вам лучше придерживаться естественного дыхания - глубокого и размеренного при медленной отработке. Во время быстрых движений дышать нужно с короткими резкими выдохами через нос или сморщенный нос.

"Воздух-дерево-вода" - позиция, предназначение которой - останавливать натиск подвижного и быстрого противника,

¹⁸ Подавляющее большинство защит может использоваться не в одном, а в нескольких кругах.

подстраивая ему ловушки и пряча все уязвимые зоны. Рис. 378, 405, 408, 423, 416 и т.д.

"Воздух-огонь" - позиция, по способу применения близкая к аналогам в вин-чун, но отличающаяся спецификой облачных движений, порождающих дополнительные преимущества. Чаще применяется при продолжительном сближении и ограниченных возможностях высоких действий ногами. Рис. 383. Положение огня - высокое (высокий огонь).

"Камень-воздух-огонь" - позиция с подкладкой одной из рук под локоть другой, но выставленной вперед. Подкладываемая рука напрягается, но уменьшает напряжение в момент отличного маневра.

Следует отметить, что позиции каждой стихии разделяются еще и по уровням. Так, например, если бы фактор напряжения мышц руки в описываемой позиции отсутствовал, то мы бы имели дело с нижней позицией воздуха в позиции "воздух-огонь".

"Дерево-дерево" - отец всех позиций, порождаемых его облачным движением, вобравшим в себя, в первую очередь, все "древесные" позиции: "дерево-воды-дерево-воды", "дерево-воды-дерево-огня", "дерево-огня-дерево-огня" и т.д., а также позицию "огонь-вода". Позиция "дерево-дерево" - руки в стороны с широким облачным движением вокруг всего тела, в первую очередь, предназначена для боя с несколькими вооруженными противниками. Все позиции, независимо от формы, но в зависимости от обстоятельств, могут быть "легкими" и "тяжелыми", то есть с приподнятыми плечами, уменьшающими давление ци на нижнюю область тела, и с опущенными.

Ритуальные или магические позиции рук, вплоть до пальчиков (читайте "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой"), исключительно разнообразны и предназначены для решения самых разных задач, начиная от переговоров в момент боя, заканчивая ритуальным убийством. Их сотни, но каждая имеет название и принадлежит стихиям, в зонах которых находится.

Позиция одной руки называется "позицией всех стихий" и применяется при невозможности использовать вторую руку. В каждый момент боя рука в этой позиции находится в той зоне, которая наиболее отвечает требованиям ситуации.

На рисунках 397-400 "облачное" постоянное движение рук в сменяемых позициях "огонь-вода", рождающее серийные защиты инь-инь, ян-инь, инь-ян, ян-ян и т.д. Дополнительный материал в описании траекторий.

Рис. 401-407. То же, в движении с "большой переменной по лапке паучка" разворотом на 360 градусов.

На рис. 413-417 еще один вариант этой же перемены.

Рис. 409-412 иллюстрируют "облачное движение" с приближением к телу и уменьшенной амплитуды.

Облачное движение содержит в себе несколько сотен защиты ловушек, из которых всего пара десятков используется очень часто. Из них около десятка распространены очень широко и особенно в системах, тяготеющих к пластичной манере движения. Однако нигде, кроме Шоу Дао, защиты и ловушки не объединены в системы облачных движений, обеспечивающих их естественное, рефлекторное исполнение без какой-либо подготовки, только за счет попадания атаки в ту или другую зону контролируемого пространства. В качестве примера этих ловушек и других техник используем иллюстрации, сделанные по книгам Хаберзетцера, брошюрам по Чжоу-и, книге А.Гизюка и В.Подковырова "Беседы о боевом искусстве". М., "Прометей", 1991 г., и руководству по боевому самбо, выпущенное в 1991 г. в городе Хмельницкий группой учеников Г.П.Долголенко, А.Г.Жуковым, В.А.Тихоновым, О.А.Шмелевым.

Рис. 428-466 иллюстрируют приемы разных стилей ушу в трактовке Хаберзетцера.

Рис. 468-523 То же, ушу, но по книге А.Гизюка и В.Подковырова.

Рис. 553-585. Приемы из боевого самбо.

Рис. 746-807. Приемы из Чжоу-и по брошюрам Ю.Ю.Сенчукова.

В ситуациях, соответствующих положениям на рис. 426-427, в Шоу Дао нога противника просто подхватывается снизу второй рукой и оказывается в ловушке. Аналоги этой техники на рис. 424-425, 429, 437, 442, 443, 473, 475, 478, 495, 506-507, 557, 559, 565 с выходом на бросок (559-562), 574, 581-583, с выходом на болевой ущемлением (583-585), 778, 793. То же, но для руки, на рис. 387, 419-420, 437, 766, 767, 768, 806.

Атака может встречаться как верхней, так и нижней рукой или обеими сразу.

Говоря о позициях рук и тела, немного затронем тему "мыслеобразов" их рождающих.

Рис. 468. Мыслеобраз кошки в традиционном ушу порождает позиции рук и ног, подобные изображенным на рисунке. "Открытые" кисти предполагают использование кистевых усиления и превалирование кистевых защит над защитами предплечья. Поворот "верхней" ладони вниз автоматически "включает" мыслеобраз змеи. В Шоу же в обоих случаях для начинающих используют, в первую очередь, образ "живого дерева" и "живых ветвей".

По классификации Шоу Дао подобные позиции рук относят к "воздух-воздух", "воздух-огонь", "огонь-огонь" в зависимости от удаления от тела. Все траектории защит и атак вписываются в традиционную схему кругов-плоскостей.

Рис. 469. Стойка "восемь чертей" традиционного ушу подразумевает устойчивость в восьми направлениях. В Шоу превалирует мыслеобраз гребца с веслом, стоящего ближе к носу лодки. Кроме того, позиция рук является ритуальной, кулак символизирует учеников, ладонь - учителя в положении "меча", то есть готового к бою и охраняющего учеников. Положение позиции у левого бока (духовное, мудрое) позволяет трактовать жест - как "мудрость учителя охраняет учеников".

Рис. 470. Мыслеобраз обезьяны лежит в основе этой позиции ушу. В Шоу он основывается на "обкатывании сфер"¹⁹ (шаров), в данном случае - головы. "Зонтичные" защиты и атаки исключительно эффективны и неожиданны и в ян, и в инь формах.

Рис. 471. Образы птиц (феникс, цапля) в основе этой позиции. В Шоу превалирует мыслеобраз дерева. "Развилкой" укрепляют "ствол", что позволяет дать отдых ногам.

Рис. 472. Стойка "хитрый старик" - это не только образ отдыхающего деда, но и образ коварного человека, скрывающего свою силу и заманивающего врага в ловушку. "Крепкое дерево с ветвями в воде" - образ в Шоу. Используется в переходах (изменениях) позиции "воздух-

¹⁹Образы обезьяны, играющей с плодами.

дерево-вода". Используемый арсенал практически идентичен. Примеры на рис. 473, 502-505. Примеры противодействия на рис. 477-479.

На рис.480 - "голова дракона", на рис. 481 - "цветок", рис. 482-483 - "нижняя долина", рис. 489 - "лошадь". Все "нижние" позиции, как правило, повышают устойчивость, эффективность и неожиданно используются при переходах из уровня в уровень, однако, требуют высокого мастерства исполнения. В Шоу они используются эпизодически по двум причинам. Первая заключается в том, что в Шоу вообще стараются работать в пониженных позициях, на 1-2 головы ниже уровня роста; вторая - в превалировании перекатов и позиций с опорами рук о почву. Что же касается аналогов приведенных позиций, то они являются переходными вспомогательными позициями для "воздух-дерево-вода" и "огонь-вода".

Стиль "мэй-хуа" (дикая слива) во многом использует образы, аналогичные мыслеобразам Шоу, и в первую очередь образу дерева и его "составным" частям. Отсюда и во многом похожий "оперативный" набор техники: "ветви, скрывающие ствол", то есть ловушки на спине, рис. 490-494; движения "крыльев", рис. 496, 498; блоки "черная стена" и "крылья феникса", рис. 497, 499, 500; "порхание бабочки", рис. 484-488 и многие другие. Аналогия названий и элементов с другим пластичным стилем ушу - "чжоу-и" наталкивает на мысль об общих корнях этих старых клановых стилей. Уже известные вам "старик" и "бабочка" в варианте чжоу-и, рис. 796, 780.

Если же сравнивать аналоги чжоу-и и Шоу Дао, то явно виден разный подход к мыслеобразам при одинаковой их внутренней сущности. Так на рис. 795 слева-направо изображены: узкая стойка "старика", "равновесная" позиция и позиция "хромого".

Первой аналогична позиция "старое дерево с ветвями в воде", "равновесная" позиция аналогична "гребцу на носу лодки", который вписывается в комплекс передвижений "хранителей времени", куда входят и позиции типа "хромого", изображенные на рис. 798. Всех их объединяют разворачиваемые внутрь носки хотя бы одной из ног. Эти передвижения в свое время были заимствованы "Ветвями дерева" (старое название "Бессмертных" или "Спокойных"

шоудаосов) у "Хранителей времени", которые, в случае опасности, уносили свои реликвии - тяжелые водяные или песочные глиняные часы с флажковыми поплавками. Варианты переноса были следующие: один с часами, а двое по бокам, раздвигая толпу; двое с часами, четверо по бокам; и т.д. в разных вариантах. "Ходьба через ручей", рис. 793, являясь фрагментом "бега по лодкам" и "передвижения восьмерками направлений" ("Книга форм"), одновременно входила и в "Хранителей". Это один из вариантов движения "боковых" воинов-жрецов "охранителей", позволяющих расталкивать толпу. Однако идея "перепрыгивания" хорошо отражена в мыслеобразах обеих систем. "Вор" и "шаг кота", рис. 791, аналогичны "гребцу, выходящему ночью на берег", с разными позициями рук. Это же передвижение практиковалось и "хранителями" при продвижении в узких проходах. Вариант ухода вниз из позиции "воздух-дерево-вода" с неполным разворотом называется в чжоу-и "шагом обезьяны", рис. 792.

При необходимости, во избежании травмы колена при наступании на ногу голень плотно укладывается на землю и прокатывание по почве с разворотом позволяет контратаковать ногами и руками.

Рис. 772. Позиция "гуляки", "гребец остается в лодке" (шоу) сродни "кадочниковской", рис. 366-367; за счет толчка пяткой и перемены туловища вперед рождающей "волну" удара, рис. 368.

Перемены позиций рук часто образуют собой осознанные, неосознанные и превентивные защиты, а также другие действия. Проанализируем технику чжоу-и, изображенную на рис. 746-806, с точки зрения бойца Шоу, владеющего аналогичной техникой.

Рис. 794. "Рывок-нажим с разворотом" в чжоу-и - один из элементов "ломки и валки бамбука" в Шоу, это всего лишь перемена стороны позиции.

Рис. 789. Перемена "дерева-воды" в "дерево-огонь", совмещенная с "переменой поворотом", рождает удар сбоку в Шоу Дао.

Рис. 786. Перемена "высокого воздуха" ("неба") в "огонь" на среднем уровне ("огненный выдох") рождает удар вперед.

Рис. 787. Прямые удары "огненного выдоха" возможны из любой позиции первоэлементов. (В чжоу-и "нижний прямой удар").

Рис. 788. В чжоу-и - это "обратный прямой удар". В Шоу Дао - "обратное крыло", возникающее из перемены "воздух" или "огонь" в "дерево-вода" и "перемены поворотом".

Рис. 776. "Внешний штопорный удар" в чжоу-и - одна из форм перемен "крыла", обеспечиваемой последовательной переменной позиций "вода-воздух-огонь".

Рис. 781. Смена уровня "огня", совмещенное с переменной кисти в Шоу, защита "топор" в чжоу-и.

Рис. 782. "Зацеп обезьяны" - одна из форм "перевернутой лодки" в Шоу, это одновременно и перемена от "огня" к "воздуху" или смена уровней "воздуха" с отходом назад.

Рис. 783. "Дверь" - это перемена "воздуха" внутрь или переход в "воздух" из разных зон.

Рис. 784. "Протереть стол" - раскрывающее действие (рукавом протирают стол), основанное на вращательном движении предплечья и приведении локтя к телу (ведущие перемены), относится к переменам "крыла" и используется в техниках "входа в узкое ущелье" при прорывах внутрь защиты. Может применяться при смене уровней позиций.

Рис. 785. Движение-гибрид "топора" с "протиранием стола". Бесконечное усложнение техник путем "гибридизации", отличительная черта старых пластичных боевых систем, серия кистевых перемен в защитах Шоу и их аналоги в чжоу-и.

Рис. 752. "Крышка" - удар костяшками пальцев по атакующей конечности (ведущие перемены - сжимание и отгиб кисти).

Рис. 753. "Юбка" (отгибание и разворот кисти).

Рис. 754. "Опереться на трость" аналогичен "зацепу обезьяны", но с уводом за спину. (Сгибание, поворот и захват).

Рис 755. "Копье" аналогично "стреле", рис. 775, но направлено вниз. (Поворот кисти с выпрямлением руки). Отличное используется в блокоударах. Принцип действия тот же, что и в "кадочниковской технике", рис. 812, 369-371.

Рис. 756. "Поклон". Смахивает на гедан-бараи, но с оттиранием руки противника от цели. Часто совмещается с переменной наклоном. (Ведущая перемена - поворот кисти).

Кистевые перемены могут выполняться с переходом из любой зоны первоэлементов в любую. Принцип отталкивания от руки противника, лежащий в основе "прыгающих жаб", используется в ответе "Волна" по чжоу-и, рис. 762, а техника захватов ("кусающая собака") используется в Шоу в сотнях технических групп. В частности, "Рвать плоды" (чжоу-и) применяется и в группе "спиралевидных обезоруживаний" в качестве фрагмента. (Перемены - захват и поворот кисти).

"Отсекание" по чжоу-и, рис. 764, - это лишь дуговая перемена в позицию "высокий воздух" из нижних или передних позиций. В Шоу при необходимости можно принимать разные формы, аналогичные действиям на рис. 769, 779.

Рис. 765 - "Шар" - спиральным движением заворачивает руку противника в "шар". В Шоу на этом принципе "обкатывания" строится множество приемов - переломов всех конечностей, включая голову. Использование "крыла", как подставки и отведения в чжоу-и, во многом идентично Шоу, однако, чаще применяются варианты с более широким "зазором" между руками, рис. 766-767.

Активное выполнение кистью "спрятанного гребня" с переменной поворотом позволяет осуществить бойцу Шоу технику рук, рис. 768 ("кольцо" по чжоу-и), "отсекание внутрь", рис. 770, простейшая дуговая перемена позиции. Многоликое "крыло", рис. 771, может сочетаться с кистевыми переменами для отвода или натягивания, рис. 772.

Опять "прыгающая жаба" по Шоу, в технике чжоу-и - "предлагать плоды", рис. 773 (поворот и отгибание).

Менее активная "оттирающая форма" на рис. 774. "Подкос".

Если позиции рук в Шоу Дао обеспечиваются изменениями и существуют в облачных движениях, то позиции ног оживают в передвижениях, которые являются для них своеобразными аналогами "облачных" манипуляций рук. Для более глубокого понимания этой части изложенного материала предлагаем вашему вниманию...

Второй комментарий к рисункам из программы курсантов "БАРС" по технике когтя

Рис. 613-614. "Веерные" перемены, используемые при защитах, позволяют перекрыть руки противника в техниках

"упавшего дерева" и "входа в узкое ущелье", отвести и перевести конечность или оружие, эффективно атаковать ближайшую доступную зону. (Внимание! Очень важный принцип, особенно при поединке с режущим оружием).

Рис. 615-617. За счет кистевых перемен защиты противника легко обходятся, что и используется в разнообразных ловушках и атакующих техниках "луча". Этому можно противопоставить лишь контактный или безконтактный контроль.

На рис. 617. Контроль обоюдный.

Рис. 618 Совмещение в одно целое защитных и атакующих техник - один из важнейших принципов "Ветвей дерева"²⁰.

Проведя "сглаживающую" защиту, приведшую к "упавшему дереву", исполнитель атакует шею врага.

Рис. 619. Надавливание палочками на спину и горло в сочетании с ударом ногой в поясницу позволяет мгновенно опрокинуть противника.

Рис. 620. Рвущее-тянущее воздействие когтя на мышцы или ключицу, совмещенное с толкающе-отражающим воздействием, позволяет легко опрокинуть противника.

Рис. 621. Встречное движение конечностей или когтей применяется как для перебиваний бьющей руки в суставе, так и для зажимающих ловушек "восьмирукой богини".

Рис. 622-624. Развитие подставки воды или отводящего движения наружу вниз.

Вариаты фиксации ноги. Во всех трех случаях заложена основа для выведения из равновесия протягиванием, отбрасыванием, подниманием, надавливанием или захватом (последующим воздействием на опорную ногу).

Рис. 625. Выполнение болевых приемов с когтями существенно облегчается. В Шоу Дао, как правило, стремятся сломать руку еще в стойке и совместить этот процесс с опрокидыванием, в процессе которого наносятся страшные ранения когтями. Однако при желании противник может быть и зафиксирован, например, для связывания.

Рис. 626-630. Различные воздействия когтем исключительно эффективны при сбиваниях.

²⁰Принцип в стиле школч "Спокойных"

Рис. 626. Разнонаправленный (скрестно вперед) толчок с воздействием на болевые точки отшвыривает противника на несколько метров.

Рис. 627. Нажимая, толкая и оттягивая руку вниз к себе одновременно, исполнитель воздействует когтем на межключичную ямку, а продолжая движение вперед, толкает локтем и предплечьем сбиваемого с ног, зашагивая за него.

Рис. 628. Удар, переходящий в толчок и направленный к макушке, наносится либо ладонью, либо кулаком, либо стороной когтя, когда подбородок оказывается между пальцами. Часто это сбивание, как и в этом случае, используется как "блокоудар", то есть защита и атака одним движением одной конечностью.

Рис. 629. "Борозжение" движущегося по телу сверху-вниз (подобно плугу) когтя, зачастую совмещенное с зашагиванием, заставляет противника согнуться, присесть и упасть.

Рис. 630. Цепляющее воздействие на локтевой сгиб или активные точки позволяет увлечь противника за площадь опоры и сбить его с ног с помощью боли.

Рис. 638. Рычаги руки, как и перебивания, могут быть использованы и для сбивания с ног с помощью продолжительного, увлекающего движения с понижением центра тяжести.

Рис. 637. С помощью когтя удобно цепляться за сухожилия и точки подколенных сгибов и даже банальные броски с захватом ног начинают "звучать" по-другому.

Рис. 631-636. Примеры различных моментов в разворотах по "паучкам".

Рис. 633-634. Защита и атака по одной из лапок "бегущего паучка".

Рис. 631-632. Защита атаки по лапке "хватающего" паучка. Удар локтем совмещен с переломом руки, захваченной локтевым сгибом.

Рис. 635-636. Работа "вплотную" облегчает проведение болевых, сбиваний и специфических воздействий, таких, как, например, удары плечами.

Комбинируя указанные на рисунках положения, составьте пару десятков связок.

Рис. 639-641. Одним из важнейших принципов боя, позволяющим облегчить проведение сложнокоординационных действий "валка и ломка бамбука" (броски и болевые), является принцип максимальной "загруженности", вернее, наполненности движения. Так, нанеся удар, рука не возвращается пустой, а выполняет серию дополнительных технических действий. На этом же примере мы познакомим читателей с "циркуляционной" отработкой. Приведенная комбинация повторяется непрерывно десятки раз без остановок на месте и в передвижении. Надеемся принцип ясен?

Рис. 663. Из защит двумя несовмещенными руками против атаки одной конечностью на первых этапах обучения изучают следующие группы:

1. Защиты синхронным движением с одновременным контактом 2-х рук с конечностью врага.
2. Защиты с последовательным контактом и выраженным воздействием обеих рук на конечность противника.
3. Защиты с последовательным контактом для передачи конечности от руки к руке, перевода через линию тела или с какой-либо целью.
4. Защиты всех трех предыдущих типов, но с целью выполнения "ловушки"-продолжительной фиксации конечности с целью выполнения болевого броска или другой техники.

Во всех группах используются все основные способы защит, "блокоудары", отбивы, подставки, отведения и т.д. в любых комбинациях. Во всех случаях коготь представляет дополнительные возможности и облегчает контроль. В положении, изображенном на рисунке, наиболее вероятны следующие группы вариантов действий руками, проводящими защиту.

I. При встречном движении рук (левая к себе, правая - от себя).

1. Выбивание когтя за счет сгибания кисти.
2. Выбивание когтя за счет активного болевого воздействия на рефлекторные зоны запястья торцом "воды" вашего оружия.

3. Дожим кисти с последующим выведением из равновесия на его основе или другими действиями.

4. Удар правой с прижиманием руки противника левой к своему телу.

То же, с прижиманием к бьющей руке.

То же, с зажиманием конечности врага между предплечьем левой руки и когтем той же руки.

5. Удар правой с отведением конечности противника левой. То же, с выполнением техник "ущелья" и "упавшего дерева", перекрытия конечностей и ограничением возможностей маневра телом для противника.

6. Выведения из равновесия, болевые и обезоруживания, а также разрывания, удушающие, удары в более сложных построениях.

II. При встречном движении рук в направлении обратном первому.

7. Вырывание когтя противника когтем правой руки с болевым воздействием на ладонь или пальцы и давлением на тело оружия.

8. Выбивание когтя той же рукой, воздействуя на точки руки противника.

9. То же, с воздействием на оружие.

10. Выворачивание оружия противника.

11. Атака ударами и другие действия по аналогии с пунктами 4-6.

III. При синхронном движении вперед обеих рук.

12. Удары на одном и разных уровнях, совмещенными или раздельными руками, одновременные или последовательные с дополнительными переменами кистей или без таковых.

13. Выведения из равновесия толчком или ударами, а также с использованием давлений, заступаний, нажатий на точки, ущемлениями, разрывами и борозжением тканей тела.

14. Удушающие, вырывание тканей и другие технические действия.

IV. При синхронном движении рук к исполнителю.

15. Выведения из равновесия на себя с болевым воздействием на руку захватом или давлением оружия или без него.

16. Удар противника о различные части тела исполнителя, подставляемые в период рывка.

Думаем, продолжать не стоит, так как вариативность действий в последующих группах поистине безгранична. Руки могут двигаться по круговым и дуговым траекториям, разнонаправленно во всех плоскостях, поочередно оставаться неподвижными и т.д., и т.п.

Рис. 664-665. Один из вариантов развития ситуации рис. 663 основан, в первую очередь, на следующих принципах:

1. Достаточной силы удар (удар не должен выполняться в полную силу там, где это не требуется, что дарует исполнителю целый ряд преимуществ).

2. Выведение конечностей противника из боя, контроль над ними, ограничение маневра.

3. Следование за действиями (движениями) противника.

4. Провоцирование (управление) действий противника.

5. Ловушки, основанные на принципах "забытая рука", "пойманная муха" и др.

В данном случае использована "муха" сначала, а "забытая рука" - потом, для облегчения перелома пальца, зажатого между когтем и пальцами руки исполнителя.

Рис. 666-668. Серии молниеносных ударов по глазам и другим чувствительным зонам позволяют сковать выполняющие защиту руки и выполнить бросок зашагиванием или передней подножкой.

Падающий противник продолжает бой, поэтому боевой контакт не прекращается до победы одной из сторон, если же он нарушился по какой-то причине, то упавший в момент падения старается принять одну из поз готовности.

Рис. 668. Упомянув о заступаниях, нельзя не вспомнить о наступаниях, а также всевозможных комбинациях этих групп приемов, наиболее характерные из которых демонстрируются в видеофильме "Уловки и техника боя шпионов средневековья и наших дней".

Рис. 669-672. Наступания и заступание в комбинации с наступанием, заменяющее зацеп снаружи.

Рис. 669. Простое наступание, а вот два последующих влекут за собой тяжелые травмы ног и должны лишь обозначаться или отрабатываться медленно.

Одной из целей травмирующих наступаний ударом часто бывают сухожилия ног. Наступания и заступания хорошо использовать и при захвате ног. Ловушки для ног могут выполняться, как при встрече удара одной или двумя руками, так и при переводе его через линию тела. Рис. 673-675.

Узнав суть одного из принципов лежащего в основе той или иной техники, боец "Спокойных" стремится распространить его действие на максимальное количество ситуаций, "универсализировать его". Так, научившись освобождаться от захватов (в том числе и за волосы), используя воздействие на болевые точки (принцип "горящий камушек"), обучающийся может попытаться применять его при обезоруживании, рис. 676-677; сбивании с ног, рис. 678-679, или прорыве обороны противника вследствие отдергивания последним подвергшейся атаке руки, рис. 680.

Важнейший принцип "управление болью" лежит в основе большинства техник Шоу, и "горящий уголек" лишь одно из его многочисленных "отражений". Это видно из всего иллюстративного материала, однако, мы заострим ваше внимание пока на рис. 682-685. Удар с толчком и давлением, тычок с борозжением и надавливанием, захват с удушением, ущемлением и т.д. Вырывание костей (ключицы) и многое другое.

В видеофильме "Уловки и техника боя шпионов средневековья и наших дней" показана техника управления человеком с помощью воздействий на глаза (болевой контроль над глазом), а на рис. 681, 684, 685 вы видите комбинированный контроль над горлом и ключицами. Кроме того, на рис. 681 изображен "клинковый" удар телом когтя с опорой на ладонь в сочетании с поршневым воздействием²¹ когтя под большим пальцем.

²¹Подобие шприца.

Рис. 685. Воздействуя на горло, ключицу, межключичную ямку и мягкие ткани, исполнитель еще и ущемляет мышцу между двух когтей.

Освобождения от захватов таят в себе бездну вспомогательных техник.

Рис. 686-691. Примеры трех: из них, согнув руку в локте и тем самым натянув ткань, производят рывок, сбивание руки ударом в запястье, круговое движение внутрь или наружу (инь и ян) используется на стряхивание за счет волнового движения телом и рукой.

Удар в нервный центр с внутренней стороны руки на ширину ладони выше локтя или тычок в подмышечную впадину вписывается в принцип "горящего уголька". Круговое или дуговое освобождение инь движением усиливается использованием рычага когтя, который как и при встрече с рукой, проводящей защиту, цепляется и отбрасывает в сторону. Освобождения от захватов легко совмещать с бросками, болевыми и другими техниками.

Рис. 691. Выведение из равновесия с воздействием когтем под ухо или в шею и тянущим рывком руки внутрь-вниз к себе. (В случае возникновения препятствия на пути руки исполнителя применяются в комплексе техники "отведение веток" и "вход в узкое ущелье", рис. 689-690).

Рис. 692. При освобождении кисти от захвата, кроме использования рычагов сгибаемой кисти или другой руки, используются и рычаги когтем. Если захват не отпускается вовремя, у атакующего есть все шансы упасть с переломанной конечностью.

Рис. 693-694. Рычаги когтя очень эффективны и при кратковременной фиксации противника с помощью сотен разнообразных "плетенок".

Рис. 695-697. Зацепы когтями ни на мгновение не дают противнику расслабиться и все время нарушают его позиции, проделывая бреши в обороне, цепляя не только конечности и шею, но и любые другие участки тела.

Беспощадные законы средневековья требовали обязательного и мгновенного умерщвления врагов за редким исключением, поэтому воздействие на горло, разрывающее его, применялось при каждом удобном случае в сочетании с

воздействиями на глаза, позвонки, болевые точки и т.д., рис. 698.

При круговой защите, которая может быть проведена в любой ситуации после любого приема (в данном случае налицо попытка проведения блокудара, который не был закончен из-за того, что исполнитель почувствовал расслабление руки противника, пошедшего на попятную, и решил сломать ее с помощью кругового движения), рис. 699-700.

Круговое движение, аналогичное применяемому при защите как внутрь, так и наружу, может быть использовано и как атакующее действие. Так, например, при попытке захвата пальцев и обезоруживания, рис. 701, в момент применения "входа в ущелье" исполнитель пытается сломать руку противника, комбинируя действие с воздействием когтя, рис. 702.

"Вход в узкое ущелье" поддерживается постоянным следованием за руками противника своими конечностями, осуществляющими контроль. Так, из исходного положения, рис. 701, при попытке удара, рис. 703, исполнитель соблюдает форму "ущелья", поднимая руку и имеет возможность атаковать одновременно глаза противника. Одновременно возникают условия для проведения узла руки под рукой, рис. 704, облегчающем, в свою очередь, атаку в глаза или болевые точки руки. При падении противника назад, кроме воздействия на горло, часто используют колено для воздействия им на позвоночник или подставляя его для переламывания о него, рис. 705.

Удар с выведением из равновесия, рис. 706, может быть выполнен не только при освобождении от захвата за волосы, но и при прижимании руки противника к голове исполнителя.

Коготь исключительно эффективен при проведении болевых приемов, обезоруживаний на их основе и ловушек.

Уйдя с подставкой плеча или отведением плечом в позицию "воздух-дерево-вода", исполнитель выполняет воздействие на локоть, кисть или пальцы, рис. 707-710.

Болевые воздействия на пальцы исключительно эффективны при проведении любых приемов. Управление противником с помощью воздействий на пальцы рук и ног

(контроль над пальцами) имеет в основе те же принципы, что и контроль над глазами, руками, телом и т.д.

На рис. 711-713 (с исходным положением рис. 710 или любым другим, при помощи которого можно было бы захватить пальцы) изображен выход на болевой прием с выведением из равновесия при помощи перехватов пальцев руки, пытающейся освободить другую руку от захватов за пальцы. Такой контроль, как правило, заканчивается ломающим действием, рис. 714-717.

О техниках передвижений в пластичных единоборствах уже много рассказано в книге "Как дрались в НКВД" и, конечно же, в "Книге форм". Управление телом в передвижении осуществляется не только за счет отталкивания стопами и другими частями тела от почвы, но и за счет махов, скручиваний и более сложных движений различными частями тела.

Рис. 718. Мах ногой по дуге вперед или назад обеспечивает направление силы по требуемой траектории только в том случае, если выбрана правильная перемена стопы (поворот). Облегчают повороты и перемены стопы опорной ноги. Так, например, заранее повернутый внутрь носок стопы опорной ноги облегчает поворот и усиливает его, а кроме того, существенно увеличивает амплитуду движения.

"Взвешивание" стопы, рис. 719, таит в себе массу технических возможностей, начиная от незаметного перемещения и вывода ноги из-под атаки, кончая усилением движений толчками пяткой, поворотами стопы и т.д. Преимущества стоек со "взвешиванием" стоп, в первую очередь, осознают бойцы контактных стилей, участники саньда и т.д., рис.808.

Для работы в пониженных позициях, на 1-2 головы ниже собственного роста, иногда используются специальные положения для кратковременного отдыха ног, например, в период ожидания атаки, пример на рис.720. Колено сзади стоящей ноги опирается на икроножную мышцу впереди стоящей ноги. Эта же позиция является фрагментом бесшумного движения вбок, смещения вбок с линии атаки, разворотом на 180 градусов и больше на месте (на стороне круга) и других передвижений. Для отдыха применяются и позы на рис. 471 и 472, 481, 483, 488.

Рис. 721. Одна из форм передвижения "катящийся камушек", применяемая для устойчивости мгновенного разворота на месте, выбора сразу 4-х направлений ухода на круг в один шаг (закрытый или открытые круги у впереди-или сзади стоящей ноги). Стойки, подобные этой, особенно любимы айкидоистами. Эта форма "катящегося камушка" используется для позиций одной руки - "огонь-воздух", "огонь-дерево-вода".

Рис. 722. Основная сближенная форма "камушка", применяемая при позиции "огонь-вода" и реже - "воздух-огонь". Передвижение осуществляется по кругу или прямой линии перекатом стоп с пятки на носок при движении вперед и в обратном порядке при движении назад. Расположение стоп при разных вариантах "катящегося камушка" на рис. 349. Маневр на круге "открытом" стоящая впереди стопа (на периметре) - обращена внутренней частью наружу. Маневр на круге "закрытом" - стопа обращена внутренней частью внутрь, рис. 345. Движение в один шаг способно свести на нет атаку с любого из указанных направлений. Когда стопа, стоящая на периметре круга, поворачивается поперек, происходит "ломка бамбука", рис. 350, так как круг ассоциируется с лодкой, его периметр - с бортом, а середина - с днищем. Схема на рис. 350 иллюстрирует классическое расположение "лодок" при тренировке всей "рукой" и не только для маневров на кругу, но и для отработки переходов с круга на круг, поворотов в круге и т.д. Обучающиеся перескакивают с круга на круг, но при этом нисколько не мешают друг другу. "Ломка" позволяет не только остановить "взвешенную" ходьбу и приобрести более устойчивое положение, но и выбрать круг для перехода. Подробнее в "Книге форм".

Примеры схем для тренировки на прилегающих друг к другу кругах на рис. 346-347. Положение ног на рис. 723 применяется при выборе круга и при "забивании кола", то есть при выборе точки для поворота с помощью опоры на ноги на нужный угол. Оно же является в комплексе с положением с рис. 724 одной из форм поворота по "лапкам паучков", схемы которых представлены на рис. 467, а пример поворотов с изменением положений рук на рис. 401-407 и 413-418. Подробнее в "Книге форм". "Полностью закрытый круг" - стопы обращены носками внутрь - дает устойчивость и

ряд специфических возможностей для маневров, таких, как перемены стопы со схемы на рис. 348, облегчающий повороты тела для ухода от атак, подобные изображенному на рис. 778. В непластичных маневрах боя позиция на рис. 724 применялась в более жестких стойках. В пластичных же системах исполнитель лишь на мгновения становится жестким и все время либо переминается с ноги на ногу, либо передвигается, будто бы приплясывая. Пример применения этой позиции ног в пластичной школе чжоу-и наиболее близкой к Шоу Дао из нам известных, рис. 805-806. В позиции используется скрестное положение рук, являющееся фрагментом облачного движения в Шоу Дао. Другие примеры на рис. 776, 790, 791, 793, 794, 795, 798. Несмотря на то, что чжоу-и по боевой эффективности многократно превосходит большинство других японских, вьетнамских, корейских и китайских единоборств, оно подобно семени по сравнению с деревом, если сравнивать его с Шоу Дао. В этой школе есть зачатки многих техник, доведенных до вершин своего развития в Шоу, однако, отсутствует целый ряд составляющих на пути к абсолютно гармоничной системе. Так же, как и Шоу Дао, чжоу-и относится к даосским стилям и группе боевых искусств "пресечения боя" Да-цзе-шу.

Отвлечемся немного от нашего комментария и с помощью двух небольших отрывков из брошюры президента московской школы Дзен кван ум Ю.Ю.Сенчукова, изданной в 1992 г. под названием "Чжоу-и. Искусство пресечения боя", дадим нашим читателям представление о том, что же такое Да-цзе-шу и что такое чжоу-и.

Да-цзе-шу - искусства пресечения боя

Об этой группе китайских боевых техник мало кто знает. Сами китайцы называют их "грязным ушу", так как в них нет и речи о каком-либо благородстве или снисхождении к противнику. Их целью, в отличие от традиционных методов ВЕДЕНИЯ боя, является моментальное ПРЕСЕЧЕНИЕ боя, то есть лишение противника возможности продолжать его.

Да-цзе-шу практиковались, как правило, бродягами, нищими, ворами и прочим черным людом, как средство против полиции и солдат, которые специальные инструкторы обучали, в основном, шаолиньскому направлению ушу. Да-цзе-шу представляли собой комплексы сугубо практических

приемов, рассчитанные на борьбу без правил, не на достижение победы, а на причинение противнику максимально возможного ущерба. Эффективность удара или захвата расценивалась прежде всего с позиций максимальной болезненности, приведение противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи. Прежде всего старались поразить бьющие конечности, лишить противника желания бить.

Во многом это объясняется тем, что ударить благородного господина или полицейского, даже в ответ на удар, значило фактически объявить войну всему государству, объявить себя вне закона, подписать себе смертный приговор, а жесткий встречный удар был почти не заметен и мог сойти за случайность. Вор, убегающий с рынка, не мог потратить много времени на драку с теми, кто пытается преградить ему дорогу - он должен как можно скорее освободиться, но при этом не превратиться в убийцу, иначе его ждет гораздо худшая участь. Одно дело - повредить человеку руку, и совсем другое - сломать ему шею. А разбойник, встретившийся на дороге с опытным бойцом? Куда уж тут думать о победе - здесь главной задачей будет прекратить бой, отвязаться от более сильного противника.

Да-цзе-шу - это искусство вставлять палки в колеса, это искусство не дать другому проявить свое умение, это набор всевозможных, зачастую очень жестоких подлостей и хитростей, искусство нарушать правила игры. Если символом традиционных боевых искусств издавна выступает меч, то символом Да-цзе-шу можно было бы назвать плетень, бич. Меч оружие благородное, олицетворение уважения к противнику. Меч решает, кто из двоих сильнее. А кнутом погонщик загоняет в стойло быка, зная, что бык сильнее. Кнут - символ презрения, отсутствия всякого уважения, кнут - орудие принуждения, укрощения. Мечи могут вести разговор, кнут - нет. Он только бьет. Именно это и возмущало адептов благородных учений, именно это и внушало наибольший страх. Да-цзе-шу одерживало победу не только физическую, но и психологическую, лишая противника возможности "сохранить лицо" - ведь оно вынуждало просто бояться боли или увечья.

Японские ниндзюцу, монгольское бандзо, шэньтун, чжоу-и, пенчак-силат - это стили пресечения боя. Список можно

было бы продолжить, например, стилем вин-чун, с его простой до примитивности техникой - на неопытный взгляд, конечно, которая просто не дает работать ни каратисту, ни шаолиньцу. Да-цзе-шу не терпят сложностей, неэффективных техник, силовой работы. Их задача - не драться самому, а не давать драться противнику. Противника просто надо бить, невзирая на то, какую технику он применяет. Да-цзе-шу не способен хорошо драться - это способ не драться вовсе.

Корни системы чжоу-и лежат в даосском направлении удан-пай: это значит, что чжоу-и, по крайней мере, исторически на относится к так называемым "внутренним" стилям, использующим не физическую силу - ли, а природную силу дыхания - ци. О каждом стиле можно сказать, что он использует ци - просто в даосских школах ее работа гораздо более наглядна и складывается, по крайней мере на первом этапе, из нескольких факторов, с реальностью которых не станет спорить даже самый заклятый материалист.

Первое и главное - плавность и округлость движения, которая позволяет незаметно менять его направление, скорость и силу. Конец одного приема и начало второго вполне могут представлять собой третий. Неожиданность перемены действия силы создает впечатление, что прием выполнен с огромной, нечеловеческой силой, подбросившей человека, как пушинку - ведь хитрость состоит в том, чтобы разогнать противника в том направлении, куда он изливает свою силу в данный момент, как в айкидо. Желаемый эффект состоит еще и в том, что глаз отказывается воспринимать плавно-слитное движение, как опасность, а именно это позволяет очень точно контролировать ход боя.

Второе - это использование скоординированной работы мышц - так называемой мышечной волны. Если в стилях типа карате движения соединяются обычно "встык" - одно, затем другое и т.д., то здесь происходит соединение "внахлест" - одно еще не закончилось, а второе - уже продолжается. Это позволяет концентрировать буквально все имеющиеся в вашем распоряжении силы - силу рук, ног, туловища, вес и инерцию своего тела и тела противника - практически в любой точке боевого пространства.

Слитность движений и их выполнения по замкнутым траекториям препятствуют потере силы и делают возможной

самоускоряющуюся инерционную работу, что дает возможность продолжать ее сколь угодно долго без особой усталости. Это третье.

И четвертое - это элементарность работы. Секрет внутренних стилей вот в чем - там есть элементы, но нет абсолютно никаких приемов, как мы привыкли понимать это слово. Здесь весь бой представляет собой один единый прием, в котором большую часть физической работы вынужден сделать сам противник. Каждый конкретный прием изобретается, составляется, как домик из кубиков для каждой конкретной ситуации. Отрабатывают не приемы, а составляющие их элементы, число которых составляет не более нескольких десятков и которые представляют собой простейшие движения "сгиб-разгиб", "от себя-на себя" и т.п. В использовании движений, прежде всего, стремятся к уменьшению их количества, необходимого для достижения желаемого. Филигранность выполнения этих немногих элементов и хорошее чувство общей сбалансированности сочетаются здесь с ужасающей для противника независимостью движений рук и ног друг от друга, что дает возможность атаковать под немыслимыми углами практически со всех сторон, мгновенно "вкладываясь" полностью в то единственное, что проникает сквозь защиту врага.

Количество возможных приемов просто невозможно определить, ведь никаких ограничений не существует. И один человек может исполнять нечто, напрочь отсутствующее в арсенале другого. Он может даже выполнить нечто такое, чего до него никто из людей не делал, и сам этого не заметит. Поэтому в Да-цзе-шу принято разделять боевые школы не по применяемым приемам, а по динамике движения, тактике ведения боя и методике преподавания - вот что в них действительно может сильно отличаться, а так ведь у всех людей по две руки и ноги, с совершенно одинаковыми суставами, и в двигательных возможностях они мало отличаются друг от друга.

Очень важной в бою является проблема скорости движения и реакции. В Да-цзе-шу она решается очень просто: так как существует некий предел скорости, то существует и определенный предел времени, за который возможно

физически выполнить тот или иной простейший элемент. Значит, очень выгодно и практично будет "срезать углы", обгоняя противника не в скорости, а в количестве элементов, необходимых для достижения желаемого. Пусть вы делаете свое движение даже вдвое медленнее, если в приеме противника их пять, а в вашем - два, то вы уже выиграли, так как закончите бой раньше. Эта же гениальная по простоте уловка идеально решает проблему контроля движения, чем меньше движения, тем легче его контролировать. Теоретически каждый уданский последователь через движение стремится к неподвижности и приходит к ней через углубление смыслового значения каждого элемента. Новичок, заведя противника, становится в стойку, делает разведывательный финт, делает шаг, наносит удар, прикрывается блоком. Мастеру же достаточно взглянуть на противника, и в этом взгляде присутствует и идеальная позиция, и финт, и удар, и защита, и вот бой пресечен, не начавшись.

Руки в передвижениях часто используются в качестве "рулей", направляющих как верхнюю, так и нижнюю часть тела в нужном направлении. Часто маневр совмещается с конкретным действием по защите или атаке, так прикрытие плечом, рис. 726, позволяет естественно перенести вес тела с ноги на ногу, а защита отводом или отводящей подставкой, подобной изображенной на рис. 725, позволяет сместить тазовую область и ноги с линии атаки.

Верхняя часть туловища, следуя за руками, может поворачиваться и накапливать тем самым энергию для маневров нижней, рис. 727, что существенно облегчает повороты на кругу. Управление телом руками связано с образом "каменной птицы и ее крыльев".

На рис. 728-735 примеры подобных управлений. "Взмахи крыла" помогает переносу ноги и повороту, рис. 728-729. Совместная работа двух "крыльев" усиливает эффект, рис. 730-732. Элемент "каменная птица, подхваченная ветром", применение которого более подробно описано в "Книге форм", предназначен для использования в разворотах "на лапках паучков", рис. 733-735.

Исходным положением для маневра может служить позиция на рис. 727. В нее же, как правило, и возвращаются после имитации фрагмента передвижения.

Комментарий фрагмента боя 1-3 с применением когтей

Если нет возможности смещаться к крайнему нападающему при окружении противниками, используют свободную позицию рук "дерево-дерево", блуждающим взглядом держа под контролем всех врагов, рис 835.

Если же нападающие от вас с одной стороны, то вполне можно использовать позицию "огонь-вода" в комплексе с ее саттелитами, рис. 836. При атаке палкой, рис. 837, как правило, ее следует вывернуть из руки, воздействуя на обратную ее сторону дальше от захвата и на кисть у захвата. Завершают выворачивание воздействием на короткий или длинный конец в зависимости от ситуации, но обязательно с дополнительными ударами и выведением из равновесия, позволяющим, кроме всего прочего, закрыться от нападающих телом их соратника, рис. 838. Одновременно с обезоруживанием исполнитель стремится сломать руку обезоруживаемому, если, конечно, позволяют обстоятельства.

Даже если исполнитель не успел обезоружить первого из нападающих, он легко может защититься его оружием от бокового или верхнего удара дубинкой с помощью перевода через линию тела, что сразу делает второго нападающего уязвимым для сбивания с ног воздействием на лодыжку, коленный сустав или толчком, или воздействием на руку и т.д., рис. 839.

Выванная палка первого противника опускается на нервный центр атакующей руки последнего, рис. 840, а коготь находит брешь в обороне с помощью выполняющей блокоудар руки, рис. 841. Рывок за ключицу вниз и к исполнителю заставляет последнего резко осесть на землю, рис. 842, и освободить проход между начавшими повторную атаку. Развернувшись по "паучку", рис. 843, и выходя на второй поворот в сочетании с выведением из равновесия, исполнитель сковывает действия всех "врагов", по возможности нанося удары, рис. 844. Оставшийся на ногах противник проводит обезоруживание исполнителя, но тот переигрывает его и, отпуская оружие спиралевидным движением, перехватывает руку "врага", попутно осуществляя "упавшее дерево", а потом, переходя к выведению из равновесия со скрытым ударом в фэн-фу (ямка на затылке).

ЧАСТЬ II

"ПРИТЧИ"

Притчи являются очень важным элементом учения Шоу Дао и предназначены для обучения новопосвященных. Специфика исторических условий существования клана требовала наличия ложного учения для проверяемых новообращенных и истинного для тех, кто твердо стал на путь "спокойствия". Вот почему в каждой притче ищите "двойной" и "тройной" смысл. Разгаданный подтекст пробуждает способность к осознанию, казалось бы, простейших житейских истин, уничтожает комплексы и установки, с детства заложенные в психику ученика. Недосказанность и подсказка - два противоположных полюса учебного процесса. "Учитель лишь указывает путь, а посвященный идет по нему", - гласит древняя мудрость спокойных.

И немалая роль в "указании пути" отводится притчам. Вот почему ни один урок не обходится без небольшого рассказа, в котором заложена крупица мудрости.

32 урока - 32 притчи, мы дарим их вам, в них скрыто древнее очарование Востока...

ИСПЫТАНИЕ ЗМЕЯМИ

Она то и даст вдумчивому читателю ключ к воинскому искусству этого клана.

"...Однажды к патриарху клана Бессмертных привели несколько юношей, желающих постичь "вкус плода с дерева", и попросили назначить им испытание. Мудрейший повелел выкопать неподалеку от своего жилища несколько ям и поместить туда испытуемых. В каждую яму бросили по змее. Спустя некоторое время Мудрейший со своими учениками пошел взглянуть на юношей.

В первой яме сидел юноша с бледным, окаменевшим от страха лицом. Он прижался спиной к земляной стене и ничто не могло заставить его двинуться с места. Посмотрев на испытуемого, Мудрейший сказал своим ученикам: "Этот человек не сможет постичь учение спокойных, так как по природе своей он жертва и всегда будет отдаваться на милость

победителя. Ему предстоит затратить много усилий, прежде чем он научит помыслы повелевать телом".

Вторая яма оказалась пуста, так как подвергшийся испытанию юноша в страхе выскочил из нее и убежал. Посмотрев в яму, Мудрейший сказал: "Тот, кто сидел здесь, не сможет постичь учение спокойных, так как по природе своей он трус и трусливые помыслы владеют его телом. Такой человек не сможет быть даже воином".

В следующей яме Мудрейший с учениками увидели торжествующего юношу, с гордым видом сидящего над убитой змеей. Мудрейший грустно покачал головой и сказал, обращаясь к своим ученикам: "Тот, кто сидит в этой яме, совершил поступок воина, но он еще не готов к постижению мудрости спокойных, так как его телом управляют помыслы хищника, и он не способен видеть картину мира".

В четвертой яме сидел испытуемый с отрешенным лицом, а недалеко от него ползала змея. "Этот юноша, - сказал Мудрейший, - видит картину мира, но у него разум аскета, а значит, он не сможет жить в гармонии с окружающим. Рано ему еще постигать учение о спокойствии, так как пренебрегает он жизнью и не заботится о теле".

"Неужели никто из испытуемых не сможет следовать по пути Истины? - спросил один из учеников. "Не следует, - ответил Мудрейший, - спрашивать, когда знаешь, что ответить, ибо это ведет к лени ума и беспомощности в жизни". "Не следует, - продолжил он затем, - препятствовать естественному ходу вещей, ибо проявляя нетерпение, ты теряешь картину мира". С этими словами устремился Мудрейший к последней яме, в которой увидел юношу без тени смятения на лице и с легкой улыбкой на губах. Змея также не показывала никаких признаков беспокойства, хотя и находилась невдалеке. Молча отошел Мудрейший от ямы, и лишь войдя в дом, сказал ученикам: "Видеть картину мира и жить с ним в гармонии, не препятствовать ходу вещей, но управлять их течением - разве не это истоки спокойствия? Завтра с утра прошедший испытание станет вашим братом..."

ВОЛШЕБНОЕ КОПЬЕ

Один из СЛЕДУЮЩИХ ПО ПУТИ ИСТИНЫ, проходя через город, решил дать представление на базарной площади, чтобы

заработать себе пропитание на ближайшие несколько лет. Прикрепив к дорожному посоху нож вместо наконечника, странник сделал самодельное копьё и стал показывать всевозможные трюки. Скоро собралась вокруг него большая толпа, а кое-кто из местных удалцов даже попробовал посостязаться со странником в воинских умениях, но как бы они на него не нападали, с оружием или без, он легко побеждал их, удерживая древко копья лишь тремя пальцами, и награждал атакующих обидными тумаками, а то и щекоча или ударяя их острием.

Когда же день стал близиться к вечеру и странник решил закончить свое представление, из толпы зрителей вышел юноша и обратился к нему с такими словами:

- Воистину тебе нет равных в умении обращаться с копьем, а я давно ищу учителя, который бы согласился преподавать мне это искусство.

Юноша был из богатой семьи и об этом лучше слов говорили его красивая одежда и гордый облик. Ожидая решения собеседника, он проявлял явные признаки нетерпения и не смог скрыть искру высокомерия, мелькнувшую невзначай в его прищуренных глазах.

Видя, что странник медлит с ответом, юноша поспешил продолжить свою речь, пообещав тому хорошую плату за обучение, и предложил ночлег в своем доме вместе со слугами.

Странник не желал наживать себе могущественных врагов, но очень хотел продолжить путешествие. Поэтому он сказал юноше:

- Я ничтожный человек, а не великий мастер, а все что ты видел, лишь проявление могущества волшебной силы этого копья, - он указал на посох с прикрепленным к нему ножом и продолжил, - все чему я обучен - это умение прислуживать ему.

Загоревшиеся в глазах у юноши алчные огоньки выдали его желание завладеть волшебным копьем.

Пренебрежительным тоном, в котором не осталось и тени почтения к страннику, юноша сказал:

- Мой отец купит у тебя копьё и ты получишь за него все, что пожелаешь. Если же ты воспротивишься этому, то копьё отберут у тебя силой.

Улыбнувшись, странник ответил:

- Не я владелец копья, а оно - мой властелин, его нельзя ни купить, ни украсть, ни отобрать силой. К нему только можно пойти в услужение и научиться исполнять его прихоти. Если же кто попробует завладеть им другим способом, то навлечет на себя несчастья, а волшебная сила копья перейдет в какое-нибудь другое тело.

- Так вот почему, - воскликнул юноша, - у этого копья такой невзрачный вид. Волшебная сила не хочет привлекать к себе внимание непосвященных. Научи же меня оказывать ему почести и выполнять приказания.

- Если желаешь научиться служить ему и пользоваться его покровительством, - ответил странник, - придется тебе сначала заплатить за место чиновника при копье, обучение и содержание за год вперед, а затем отправиться в путешествие к святым горам вслед за копьем, ибо туда оно как раз и направляется.

К вечеру этого же дня все было улажено и странник с юношей и копьем тронулись в путь...

Шли дни, менялись времена года, и юноша из своевольного, изнеженного и капризного подростка превратился в могучего воина.

Однажды, когда спутники взойшли на высокий перевал, странник бросил копье в глубокое ущелье и с трудом удержал юношу, который чуть не бросился за ним вниз.

- Ты постиг высокое мастерство, но не познал корней жизни, - обратился мудрый странник к своему молодому другу, - ни одна вещь на свете не стоит того, чтобы рисковать из-за нее жизнью. Что же касается волшебной силы копья, то пока ты учился управлять им, предугадывая его желания, она вся перешла в тебя.

После этих слов на юношу снизошло прозрение.

- О, Великий, - обратился он к мудрецу, - возьми меня в ученики и назначь плату за обучение.

- За истинное знание не берут мзды, ибо ты и так отдаешь ему жизнь, - отвечал странник.

- Почему же ты тогда при нашей встрече потребовал плату? - спросил юноша.

- Люди не ценят того, что им достается даром и мерой всех достоинств сделали золото. Но истинные ценности всегда с

тобой и вокруг тебя, это ты сам, то чем ты дышишь, на чем ты стоишь, то, что утоляет твой голод и жажду, и то, что согревает тебя. Никакие другие богатства с ними не сравнятся.

Однако ты никогда не пошел бы со мной в день нашей встречи, если бы я рассказал тебе об этом. Люди мира больше всего ценят власть и ты тоже был таким. Но я увидел в тебе жажду истины и стал учить любить жизнь. В день нашей встречи я взял тебя в ученики, ты узнал об этом только сейчас, - странник улыбнулся, поглядев на ученика, и пошел своей дорогой...

ЖЕНА-ЛИСИЦА

Влюбилась как-то лиса в крестьянина. Пришла к нему и давай объясняться в любви, а тот в ответ - не могу я тебя любить, у меня жена есть.

- Дурак ты, - говорит лисица, - жена у тебя злая, да сварливая, неряшливая, да некрасивая, не любит тебя и давно извести хочет.

- Что ж, - отвечал крестьянин, - такая моя судьба.

На том разговор и кончился...

Украла лисица большой котел, наполнила водой и поставила на перекрестке дорог на огонь. Проходит мимо жена крестьянина и спрашивает:

- Что ты тут, лисица, варишь?

- Со всех сторон света собрала я счастье, удачу и богатство, - отвечает лисица, - положила их в котел и варю колдовское зелье. Кто искупается в нем, тот станет всех краше, богаче и счастливее.

- А если я в котле искупаюсь, - спрашивает коварная женщина, - стану ли я всех красивее, богаче и счастливее?

- Конечно, станешь, - отвечает лиса, - только готовлю я то варево для себя и никому другому не позволю в него окунуться.

- А готов ли варево? - спрашивает жена крестьянина.

- Давно готово, - говорит лисица. - Вот сейчас сниму с себя шкуру и влезу в котел.

Не успела лиса слова эти договорить, как женщина прыгнула в котел и сварилась.

А лисица, долго не мешкая, сняла с нее кожу и напаялила на себя. Потом повернулась мордой на восток и стала читать заклинания, одно длиннее другого. Не успело солнце скрыться за верхушками деревьев, как превратилась лиса в прекрасную девушку, похожую на жену крестьянина, как бывает похожа красивая дочь на уродливую мать.

Приходит крестьянин домой, а его у порога с поклоном встречает молодая жена. Вошел в дом, а там все прибрано, пылинки не найти, повсюду шелка да наряды, а в сундуках золотые и серебряные монеты поблескивают. Удивился крестьянин, обрадовался, но виду не подал. Сытно поужинал и лег спать с молодой женой.

Так, в довольстве и неге прожили они год, но однажды дождливой осенней ночью постучался в их жилище странствующий даос и попросился на ночлег. Приютил крестьянин даоса, утром вышел проводить его до ворот, а гость говорит:

- Знаешь ли ты, с кем делишь пищу, кров и постель?

Улыбнулся крестьянин и спрашивает:

- А станет ли мне от этого знания лучше жить?

Задумался даос, покачал головой и, ничего не сказав, пошел своей дорогой.

Недаром старики говорят: "В мире людей правда нужна не всем и не всегда, потому как не каждому от нее жить лучше становится".

ИГЛА, КОЛОТУШКА И ЖЕЗЛ

Однажды крестьянин спас даоса, когда тот тонул. Решил даос отблагодарить крестьянина за добрый поступок и отвел его в свою пещеру. Там достал он из тайника огромную тыкву и вынул из нее три волшебные вещи: иглу, колотушку и жезл.

Положил их даос у ног крестьянина и сказал:

- Хотя эти вещи и неказисты на вид, заключена в них волшебная сила: игла дарует жизнь и излечивает все болезни, колотушка при ударе высекает золотые и серебряные монеты, а жезл дает власть победить любое войско и уничтожить врагов. Ты спас мне жизнь и в награду ты можешь выбрать одну из них.

Крестьянин, не долго думая, взял иглу и спрятал ее у себя в поясе.

- Ты слишком быстро принял решение, - удивился даос. - Неужели тебя не прельщают богатство или власть?

- Я выбрал жизнь, - ответил мудрый крестьянин, - так как ни власть, ни богатство без нее цены не имеют, а спасая жизни других, я, при желании, буду иметь и власть, и богатство. Вот почему мне милее игла, а что касается жезла и колотушки, то с ними хлопот не оберешься.

СОКРОВЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Решил однажды голубой черт из Большой пещеры стать святым и прославиться добрыми делами. Надел на себя самые красивые одежды и разослал во все концы Поднебесной своих родственников и знакомых с вестью о том, что он берется исполнять самые сокровенные людские желания.

Скоро к пещере, где жил черт, потянулись вереницы людей, жаждущих получить обещанное.

Первым предстал перед чертом бедный крестьянин. Только хотел обратиться к нечистому со своей просьбой, как черт и говорит:

- Ступай домой. Твое желание исполнено.

Вернулся крестьянин домой, стал искать мешки с золотом и серебром, как вдруг видит - идет к его дому сосед, а на плечах у него вместо своей собственной - кабанья голова, глазами вращает да клыками щелкает. Ужаснулся крестьянин: "неужели у меня такие желания?"

После крестьянина подошла к черту старая женщина, неся на спине мужчину с высохшими ногами. Положила его у ног черта и говорит:

- Исполни заветное желание моего сына. До конца жизни буду благодарна тебе.

Посмотрел черт на мужчину, а у того и руки отсохли.

Заплакала, заголосила старая женщина:

- Что ты наделал, проклятый!

А черт и говорит:

- Что же мне делать, если он с детства хотел, чтобы у него и руки отсохли, тогда ты не сможешь заставлять его короба плести и кормить его будешь из своих рук.

Делать нечего. Взвалила мать сына на плечи и пустилась бегом из пещеры, пока сын еще чего-нибудь не пожелал.

Так и не стал черт святым. Недобрая слава о нем пошла. Но в этом он сам виноват. Уж кто-кто, а черт должен бы знать, что сокровенные желания не всегда желанны бывают.

ДАОС И СУДЬБА

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его судьба и явилась к нему в образе старухи с мешком.

- В этом мешке, - сказала старуха, - вся твоя жизнь, а я твоя судьба. Ответь, как ты сможешь повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Недолго думая, даос схватил старуху, ударил ее по голове палкой, отобрал мешок и пошел своей дорогой.

Верно говорят Спокойные¹: "Всегда найдется и третье решение"².

Кто теперь не поверит даосу, если тот скажет, что повлиял на свою судьбу?

СОЗДАЙ ЖЕЛАНИЕ И ИСПОЛНИ ЕГО

Пришел однажды монах в пещеру к отшельнику и обратился к нему со следующей речью:

- О, Достойный почитания, прошел среди нашей братии слух о том, что ты зарабатываешь себе на пропитание каким-то необычным способом. Не будешь ли ты так любезен раскрыть мне, в чем его суть?

Усмехнулся отшельник и говорит:

- Все очень просто: я сначала создаю желание, а потом исполняю его.

Задумался монах и спрашивает:

- Говорят: лучше увидеть, чем услышать. Не может ли Достойный почитания показать мне, как он это делает?

- Конечно, может, - ответил отшельник и схватил монаха за горло, да так сильно, что у того дыхание перехватило.

Подождав немного, отшельник спросил монаха:

- Подышать хочешь?

Не в силах вымолвить ни слова, монах знаками показал, что очень хочет этого.

¹Наиболее верное решение или "ни да, ни нет".

²"Спокойные" или "Бессмертные" - члены клана Шоу Дао.

Взяв плату за исполнение желания, отшельник спросил хрипящего и кашляющего монаха:

- Может быть ты посоветуешь кому-нибудь из своей братии обучиться моему ремеслу?

- Конечно, посоветую, - прохрипел монах, мысленно припоминая своих обидчиков.

ИЗ ЧАСТЕЙ СОЗДАВАЙ ЦЕЛОЕ

Однажды к отшельнику пришел странник и, исполнив ритуал приветствия, попросил наставить его на путь Истины.

- Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радости бытия, - сказал отшельник. - Всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни. В общении с каждым следует ис

кать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего друга, а в дюжине женщин - Великую Любовь...

СЕКРЕТ НЕПОБЕДИМОСТИ

Жил когда-то непобедимый воин, любивший, при случае, показать свою силу. Он вызывал на бой всех прославленных богатырей и мастеров воинских искусств и всегда одерживал победу. Однажды услышал он, что неподалеку от его селения высоко в горах поселился отшельник - большой мастер рукопашного боя. Отправился богатырь искать отшельника, чтобы еще раз доказать, что сильнее его нет на свете человека. Добрался воин до жилища отшельника и замер в удивлении. Думал он встретить могучего бойца, а увидел щедушного старикашку, упражнявшегося перед хижинкой в старинном искусстве вдохов и выдохов.

- Неужто ты и есть тот человек, которого народ прославляет как великого воина? Воистину людская молва сильно преувеличила твою силу. Да ты не сможешь даже сдвинуть с места каменную глыбу, у которой стоишь, а я, если захочу, могу поднять ее и даже отнести в сторону, - презрительно сказал богатырь.

- Внешность бывает обманчива, - спокойно ответил старик. - Ты знаешь, кто я, а я знаю, кто ты, и зачем ты сюда

пришел. Каждое утро я спускаюсь в ущелье и приношу оттуда каменную глыбу, которую и разбиваю головой в конце моих утренних упражнений. На твое счастье, сегодня я не успел еще этого сделать, и ты можешь показать свое умение. Ты же хочешь вызвать меня на поединок, а я просто не стану драться с человеком, который не сможет сделать такой пустяк.

Раззадоренный богатырь подошел к камню, что было сил ударил его головой и свалился замертво.

Вылечил добрый отшельник незадачливого воина, а потом долгие годы учил его редкому искусству - побеждать разумом, а не силой...

ОБ УВАЖЕНИИ

Однажды наставник Пути сказал своим ученикам:

- Проявляйте уважение к тем, кто достоин его, ибо в этом нет ничего постыдного; проявляйте уважение к тем, кто жаждет его, ибо в этом нет ничего трудного; проявляйте уважение к тем, кто недостоин его, ибо в каждом есть что-то, достойное уважения.

Много лет прошло с тех пор, как мир впервые услышал эти слова, однако и ученики учеников Шоу продолжают следовать этим советам.

Не в этом ли сила мудрого слова?

ЧЬЕ ИСКУССТВО ЛУЧШЕ

Однажды встретились в пути ученики великих мастеров рукопашного боя и заспорили, чье искусство лучше, а рассудить свой спор попросили мудрого старца, жившего неподалеку от места их встречи.

Старец, недолго думая, назначил им несколько испытаний, в результате которых выяснилось, что трое из всех превосходят в своих умениях остальных, но как ни пытаются, а победить друг друга не могут. Призвал их к себе мудрец и велел каждому рассказать о своей жизни.

- День и ночь я оттачиваю свое искусство, - начал свой рассказ самый свирепый на вид боец. - Утренние лучи солнца еще не успевают коснуться верхушек гор, а я уже выбегаю из своей хижины и сокрушаю своими ударами все, что встречается на моем пути. Вокруг моего жилья на расстоянии

трех полетов стрелы все камни обращены в пыль, а все деревья изрублены в щепки. Теперь я решил голыми руками выдолбить в скале пещеру, и не пройдет и года, как я поселюсь в ней.

Настал черед расказать о себе другого бойца, имевшего вид аскета.

- Долгие часы провожу я в размышлениях и медитации - заговорил он, - с их помощью я научил дух управлять телом, и оно, слушаясь моей мысли, может стать стремительнее стрелы, сильнее самого сильного зверя и податливее воды. Долгие годы я укрощал свое тело болью и лишениями, чтобы заставить его подчиняться духу. Этот тяжелый бой я веду каждодневно, ибо знаю, что, если дам передышку, то тело мое возьмет вверх над разумом...

Третий боец внешне ничем не отличался от обычных людей и, если бы мудрец собственными глазами не видел, сколь искусен он в бою, то по облику и поведению никогда не заподозрил бы в этом человеке великого воина.

- Стыдно мне перед своими соперниками, - начал свою речь третий боец, - волею судеб вот уже более пяти лет я не могу оттачивать свое мастерство так, как делают это они, потому что пустился в путешествие по просьбе своего наставника, и лишь недавно я нашел то, что искал для него. За это время, как только выпадал случай, я ел побольше и спал подольше, потому что не знал, что ожидает меня завтра, а до этого я несколько лет работал по дому у своего учителя, лишь изредка получал его уроки. Я и сам не могу понять, почему я так многому научился. Как-то само собой выходит, что я проникаю разумом в суть вещей.

Настал черед мудреца сказать свое слово и решить, кто же из троих обладает наиболее ценным знанием.

Немного подумав, старец изрек:

- Разумный оценит достижение цели меньшим потом, так как труд нам дарован для созидания...

А как вы думаете, кто из троих владеет наилучшим?

МУДРАЯ СВИНЬЯ³ О МУДРОСТИ

Когда Мудрую Свинью спросили, что она думает о мудрости, та, не задумываясь, ответила:

- Истинная мудрость предполагает не наличие знаний, а правильность действий; не свершения великих дел большого ума, но избегание глупостей; не изучение обстоятельств собственными усилиями, но память о чужих неудачах... Истинная мудрость не терпит излишеств и бахвальства, что всегда у людей в почете, оттого и мало мудрых: труд большой, а славы мало...

- Ответь-ка, Свинья, - спросили ее, - в чем заключается труд избегать ошибок?

- В борьбе с желанием сделать глупость, а в случае удачи - в противоборстве с собственной гордыней, ведущей к бедам и позору, - ответила Мудрая Свинья.

- А почему гордыня ведет к беде, - спросили Свинью, - но та прервала беседу, так как наступило Время Еды, и не может быть ничего глупее, чем упускать пищу, достающуюся даром...

О МАНЕРАХ И ЕДЕ

Мудрую Свинью спросили:

- Почему во время еды ты становишься в пищу ногами?

- Я люблю ощущать еду не только ртом, но и телом, - ответила Мудрая Свинья. - Когда я при еде ощущаю прикосновение пищи к ногам, то получаю от этого двойное удовольствие.

- А как же быть с манерами, присущими достойному воспитанию?

- Манеры предназначены для окружающих, а удовольствие - для себя. Если основа удовольствия от моей природы, то само удовольствие приносит пользу.

- Но ведь и манеры приносят пользу!

³Мудрая Свинья - один из постоянных персонажей притч Шоу Дао. В ее образе сливаются воедино противоположные начала, и наверное поэтому в притчах Свинья всегда отвергает решения, основанные на "да" или "нет", предпочитая и "срединную" мудрость. Эта мудрость учит и нас давать на вопросы жизни нестандартные ответы, лежащие за гранью обыденного и привычного.

- Когда манеры приносят мне больше пользы, чем удовольствие, я не ставлю ноги в еду, - гордо ответила Свинья и ушла по своим делам.

ОБ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ ЦЕННОСТЕЙ

Скупой крестьянин построил отхожее место так, чтобы нечистоты, сливаясь на скотный двор, частично попадали в кормушку к свиньям.

Однажды коза, пасущаяся за изгородью на сочной, зеленой траве, не выдержала отвратительного зрелища насыщающихся свиней и с презрением обратилась к ним со следующей речью:

- Как вы можете терять свое лицо⁴ и поедать эту мерзкую жижу, от одного запаха которой может умереть птица в полете?

В ту пору в этом стаде свиней гостила у своей тетушки Мудрая Свинья, которая совершала паломничество в Индию и остановилась здесь, чтобы отдохнуть и набраться сил перед дальней дорогой.

Она и ответила козе следующими словами:

- Кажущаяся тебе отвратительной пища не противоречит нашей природе, а укрепляет ее. Так и ты, с удовольствием питаешься травой, не станешь есть землю, служащую пищей растениям, а стая голодных собак всегда предпочтет твое мясо самой сочной и вкусной зелени...

Так и в мире людей, что не годится одному, может принести неоценимую пользу другому.

МУДРАЯ СВИНЬЯ О МОРАЛИ

Однажды Мудрая Свинья задумалась о вопросах морали и, немного подумав, сказала вслух следующее:

- У каждого племени, клана и даже семьи, если на ее подворье живут хотя бы три курицы, своя мораль. Одни считают достойным воина убить врага исподтишка, а другие - одолеть в рыцарском поединке. Одни убивают, чтобы облегчить мучения, другие сохраняют жизнь страдающему калеке. Перечисление сих противоречий можно продолжать до бесконечности, но главное, что следует из всего этого, -

⁴Потерять лицо - опозориться.

если в глазах кого-то хочешь казаться человеком, следующим законам морали, поступай в соответствии с его взглядами.

Высказав все это, гордая Свинья удалилась к своей кормушке проверить, не осталось ли что-нибудь от вчерашнего ужина...

БЛЮДО ИЗ СОБАКИ

Однажды к Мудрой Свинье пришел за советом бедняк.

- Недавно у меня умер отец и оставил в наследство трех собак. Охранять мне нечего, поэтому я решил их съесть, но не знаю, как лучше распорядиться наследством, какую из собак резать первой и какие блюда из них приготовить? - спросил у Свиньи крестьянин.

Свинье стало жаль собак, и она сказала бедняку:

- Твое наследство может кормить умного всю его жизнь, а глупому не хватит и на неделю. Приводи ко мне собак, и ровно через месяц я научу тебя, как извлекать из них пользу и обращать ее в пропитание.

Ровно через месяц крестьянин пришел к свинье и увидел неподалеку от свинарника новый дом, во дворе которого на мягких подушках лежали сытые и расчесанные собаки, как раз те, которые и достались ему в наследство.

- Вот твой дом и твои собаки, - сказала Свинья крестьянину. В доме хватит пищи для всех вас на долгое время, а в шкатулках из нефрита есть деньги на всякую всячину. Завтра с утра к тебе начнут приходить люди за исцелением. Лекарства ты найдешь в плетеных коробочках, но каждый день ты должен пополнять их запасы. А тепеь слушай и запоминай.

Тут Свинья поведала крестьянину, как и против каких болезней использовать шерсть, кал и кровь черной, желтой и белой собак, но не рассказала, как применять их желчь и мясо, чтобы не лишать бедняка источника благополучия, а собак - жизни.

Поистине полезно бывает знать о сути и предназначении вещей.

ЧТО ПОМОГЛО: ДОРОГА ИЛИ ХРАМ?

Однажды Мудрая Свинья возвращалась домой после паломничества в один из храмов Индии и повстречала в

дороге юношу, идущего в том же направлении. Они познакомились и завели беседу о путешествии, ведь всем известно, что даже короткий разговор сокращает путь.

Юноша стал рассказывать Свинье о чудодейственной силе стен храма, поклониться которому он ходил. Достаточно было кому-нибудь потереть ладонями камни стен, как все его желания тотчас же исполнялись.

- А исполнились ли твои желания? - спросила Свинья. - И чего ты желал?

- Я желал здоровья, богатства и храбрости, так как именно этого мне всегда не хватало, - ответил юноша.

- Ну и как же ты их получил? - поинтересовалась Свинья.

- Дорога к храму была долгой и тяжелой, но ее тяготы закалили и укрепили мое тело. Я стал здоровее, - ответил юноша и продолжил свой рассказ. - Однажды, уже в Индии, мне посчастливилось найти большой кувшин с золотом, и я стал богатым. Когда же до храма оставалось всего три дня пути, на меня напали разбойники, но я превозмог свой страх и обратил их в бегство. Так я получил все, что пожелал.

- Как неразумно поступают люди, - сказала Мудрая Свинья, - им надо было сделать священной дорогу, а не храм.

- Что может быть священного в дороге? - удивился юноша.

- А что исполнило твои желания, храм или все-таки дорога, - спросила Свинья.

СВИНЬЯ-ЛЕКАРЬ

Мудрая Свинья во время своих путешествий часто останавливалась погостить у кого-нибудь из своих многочисленных родственников или знакомых.

Проживая в одной деревне у своего дяди, она, чтобы не забыть искусство врачевания, лечила скот и людей, и слава о чудо-лекаре быстро распространилась по округе.

Однажды пришел к ней знатный вельможа с женой и сыном и попросил излечить их от разных недугов.

Посмотрела Свинья на сына вельможи и сказала:

- Чтобы прошла его болезнь, надо закопать мальчика по горло в навоз и не вынимать его оттуда, несмотря на жалобы и слезы до тех пор, пока он не уснет. После сна он исцелится.

Затем Свинья посмотрела на жену вельможи и сказала:

- Эту женщину можно вылечить отваром из моего кала и всей той травы, что растет за изгородью. Как только женщина выпьет весь отвар, она станет здоровой.

- А теперь излечи меня, - приказал вельможа.

- Свинья посмотрела на отца семейства и сказала:

- Излечить тебя не в моей власти, обратись к кому-нибудь другому.

Разгневался вельможа и стал позорить и поносить Свинью, но та лишь молчала в ответ, так как знала, что лучше поступиться гордостью, чем жизнью: ведь излечить вельможу могла бы только ее печень, но тот не был достоин такого лекарства.

КАКАЯ ЖЕНА ЛУЧШЕ?

Однажды молодой воин клана "Ветви дерева" пришел за советом к Птице - Хранительнице Черного Камня⁵.

- О, священная Каменная Птица, - сказал воин после традиционного ритуала приветствия, - пришло время жениться, а я не знаю, как выбрать себе подругу жизни. Научи меня, как это сделать.

- Время никогда не приходит само - его выбирают, - ответила Птица. - А что касается жены, то прежде чем сделать выбор, послушай-ка притчу.

Случилось так, что в одном селении жили два воина и оба они были женаты. Сварливая и некрасивая женщина была замужем за мудрым и опытным воином, а молодому человеку, лишь недавно познавшему путь меча, досталась жена красивая да ласковая. Как-то друзья отправились в поход по делам службы и разговорились в пути.

- Почему ты женился на такой сварливой и некрасивой женщине? - спросил молодой воин своего старшего товарища.

⁵Каменная птица - легендарный образ, созданный воинами клана Шоу Дао. Он тесно связан с преданиями о Черном камне - волшебном талисмане, наделенным чудодейственной силой.

Каменная птица была хранительницей Черного камня, и она оберегала людей от губительной силы, таящейся в нем.

Человеческая фантазия наделила Каменную птицу чертами, присущими лишь мудрецам и волшебникам, и образ мудрой наставницы и хранительницы отражен во многих легендах и притчах.

- Она верна и трудолюбива, - ответил тот, - но не это является главной причиной моего выбора...

Вдруг на дороге, по которой ехали воины, появилась толпа оборванцев, которые принялись осыпать друзей бранными словами и такими обидными прозвищами, что молодой воин не выдержал и бросился на них, обнажив меч.

Оборванцы ловко набросили на него сеть и, если бы не помощь старшего товарища, молодому воину пришлось бы худо.

Обратил старший воин разбойников в бегство и сказал:

- Когда-то я был таким же обидчивым, как ты, и не мог владеть порывами души, однако, годы жизни с моей женой укрепили мой дух и исправили этот недостаток.

Вечером, когда друзья расположились на ночлег, молодой воин загрустил по своей красивой жене и сказал об этом приятелю, на что он ответил так:

- Воин чаще бывает в походах, чем дома, и очень тяжело тому, кто грустит о домашнем уюте и ласковой жене. Это еще одна причина, по которой я сделал такой выбор спутницы жизни...

Долго еще рассказывала Хранительница Черного Камня длинную притчу о двух друзьях и их женах, но молодой воин клана "Ветви дерева" уже знал ответ на свой вопрос и слушал Птицу лишь потому, что ценил чужую мудрость и не жалел времени для учения.

А как по-вашему будет он выбирать себе жену?

ЛЮБОВЬ К КАМНЮ

В хорошую погоду Священная Птица - Хранительница Черного Камня любила рассказывать притчи тем, кто оказывался поблизости. В один из таких дней она поведала притчу о купце и драгоценном камне.

Жил когда-то богатый купец и владел он драгоценным камнем, равного которому не было на всей земле. Любил он этот камень больше всего на свете и никогда с ним не расставался. Днем и ночью любовался купец своим камнем, забывая о сне и еде, и здоровье его от этого стало ухудшаться. Забеспокоилась жена купца - так недолго и мужа потерять, и, захватив с собой деньги и дары, отправилась за советом к

мудрому даосу, слава о котором летела во все стороны света быстрее стрелы, пущенной из тугого лука.

Даос благосклонно принял подарки и, обещав помочь, отправил несчастную женщину восвояси.

Через две ночи наступило полнолуние, и влюбленный в камень богач вышел в сад, чтобы полюбоваться, как лунный свет играет на гранях его сокровища, зажигая в мерцающей глубине камня разноцветные огни.

Вдруг холодное дуновение коснулось щеки купца и, обернувшись, он увидел рядом с собой словно сотканную из мрака безликую фигуру в странной одежде из лохмотьев и перьев.

- Кто ты и что ты здесь делаешь? - дрожащим голосом спросил богач, с ужасом вглядываясь в зловещие очертания незнакомца.

- Я - твоя смерть и пришла за тобой, - ответил странный глуховатый голос.

- Но я еще молод и не хочу умирать, - севшим от страха голосом прошептал купец.

- Я могу выполнить твое последнее желание, - сказала смерть.

- Проси что хочешь, кроме одного - остаться жить на земле.

- А я могу и после смерти не расставаться с камнем? - спросил богач с затаенной надеждой.

- Конечно, если таково твое последнее желание, - равнодушно ответила смерть. - И ты и твое сокровище будете навечно заточены в холодной непроглядной тьме. Ты не сможешь видеть свой камень, но будешь вечно сжимать его в руках.

- И я больше никогда не увижу луны? - тоскливо спросил купец.

- Ты никогда больше не увидишь ни луны, ни сада, ни родных, - захохотала смерть. - Ты не сможешь любоваться цветами, ласкать жену, вкушать лакомства, греться на солнце и подставлять лицо летнему ветерку. Но зачем тебе все это? всю свою жизнь ты видел только одно - драгоценный камень, и после смерти ты не расстанешься с ним.

- Дай мне срок проститься с родными, - отчаянно закричал богач, падая на колени. - Я сделаю все, что ты хочешь; только оставь мне еще один день!

- Ладно, - говорит смерть, - я дам тебе один день, если за это ты отдашь мне свою драгоценность.

Протянул купец смерти камень, даже не взглянув на него, и бегом бросился в дом. Мечется по комнатам, жену зовет, а ее нигде нет. Выбежал снова в сад, смотрит - у ворот жена стоит и держит в руках его заветную драгоценность.

- Откуда у тебя камень? - теряя рассудок, завопил богач. - Тебе дала его смерть?

- О чем ты говоришь? - удивилась жена. - Мне отдал его даос, когда выходил из нашего сада.

Понял тогда купец, с кем он вел ночную беседу. Заплакал он от облегчения, потом рассмеялся, обнял жену, забрал у нее камень и, размахнувшись, зашвырнул его в реку.

ОЗАРЕНИЕ

Желания бывают разные. Жил когда-то в давние времена один из клана "Ветви дерева", и он страстно желал победить в ежегодных состязаниях своих старших братьев - прославленных мастеров воинского искусства.

Решил воин попросить совета у Священной Птицы - Хранительницы Черного Камня. Выполнив положенный ритуал приветствия, юноша поведал Птице о своей мечте и попросил дать совет, как достичь поставленной цели.

- Путей для исполнения этого желания очень много, - ответила Каменная Птица, - но большинство из них пролегают по судьбам твоих братьев и по твоей судьбе. Пути, идущие через судьбы старших братьев, ты не пожелаешь использовать, поэтому придется выбирать путь, пролегающий через твою судьбу.

- А какие пути я не пожелаю использовать? - спросил воин.

- Тебе не доставит радости победа, доставшаяся случайно и не принесет удовлетворения подаренная победа. Стоит ли приводить еще примеры?

- А что ты, о Птица, подразумеваешь под путями, пролегающими через мою судьбу? - спросил юноша. - Сам я вижу только один путь - это Путь Познания, который я

должен одолеть, подобно своим братьям, но для исполнения моего желания у меня не хватит ни времени, ни сил.

- Любой путь можно сократить, - сказала птица.

Вдруг небо потемнело и неожиданно резкий порыв ветра встопоршил перья Каменной птицы. Хранительница Камня, чуть расправив крылья, повернулась грудью к ветру.

Словно яркая молния пронзил разум воина образ Птицы с расправленными крыльями. С того самого дня юноша начал долгие и упорные занятия, во время которых он отработывал передвижения, управляя телом руками.

Через два года на очередных состязаниях воин добился исполнения своего желания, а боевое искусство клана "Ветви дерева" пополнилось такими приемами, как "Каменная Птица, подхваченная ветром", "Каменная Птица опирается на крыло" и многими другими.

СТОИТ ЛИ ИСПЫТЫВАТЬ ОТВРАЩЕНИЕ

Однажды к Птице - Хранительнице Черного Камня обратился за советом юноша, решивший пойти в обучение к знахарю.

Выполнив положенный ритуал приветствия и оказав Птице положенные знаки внимания, юноша обратился к ней со следующими словами:

- О, Мудрая Хранительница Камня, в жизни так много прекрасного и доброго, но еще больше уродливого и отвратительного. С раннего детства я мечтал стать учеником знахаря и научиться врачевать людские пороки и недуги, но с рождения я не могу преодолеть в себе отвращения ко всему грязному и некрасивому. Что мне делать, ведь став знахарем, я вынужден буду каждый день сталкиваться с тем, что сейчас кажется мне отвратительным? Как мне преодолеть отвращение и страх?

- Прекрасное не всегда содержит в себе доброе начало, а добро может творить злые дела, - сказала Птица. - Люди любят выдавать желаемое за действительное, искажая при этом истинную картину мира. Чтобы развеять твои сомнения, я расскажу тебе старую притчу...

И Каменная Птица начала свой рассказ:

- Однажды столичный чиновник, долгое время не покидавший свой дворец, все помещения и двор которого

содержали в идеальной чистоте сотни слуг, вынужден был по делам службы отправиться в провинцию. Дорога была долгой и опасной. На пятый день пути стая голодных волков набросилась на чиновника и его свиту. Слуги и телохранители в страхе разбежались, оставив своего хозяина одного.

Целую ночь, не разбирая дороги, пробирался чудом уцелевший чиновник сквозь лесную чащу. Утром измученный, в разодранной одежде он случайно наткнулся на убогую хижину - жилище старого даоса и попросил у отшельника приюта и пищи.

Позавтракав и немного успокоившись, чиновник пришел к себе и оглядел жилище даоса. Оно показалось ему убогим и грязным.

Вдруг чиновнику стало нестерпимо жаль себя, и он начал громко сетовать на свою судьбу.

- Кто бы мог подумать, - жалобно говорил чиновник, - что человек моего положения окажется когда-либо в столь непотребных условиях, в таком грязном и убогом жилище. Кто бы мог подумать, что этот человек будет вкушать скудную пищу, приготовленную грязными руками оборванца-отшельника...

Услышав такие речи, даос рассмеялся и сказал:

- На свете не бывает грязного или чистого, а есть лишь вездесущее и всенаполняющее, которое породило два начала, создавших все остальное. Поэтому следует опасаться лишь того, что содержит в себе яд и болезни или таит другую угрозу, а если кто-то убивает моего врага или другим способом спасает мою жизнь, мне безразлично грязные или чистые у него руки. Что же касается тебя, то даже в своем чистом и красивом дворце ты дышишь воздухом, в котором оправляются птицы и который наполняют зловония болот; пьешь воду, в которой умирают и разлагаются рыбы и водоросли и, конечно же, с удовольствием ешь растения, подкормленные навозом. Так стоит ли испытывать отвращение к тому, что естественно и от этого казаться себе несчастнее, чем ты есть на самом деле?"

ЗВУК ИСТИНЫ

Однажды воин клана "Ветви дерева" пришел к Птице - Хранительнице Черного Камня с просьбой открыть ему новое знание.

Птица взяла в клюв раковину, лежавшую на берегу реки, взлетела в воздух и бросила свою ношу в воду.

Раздался всплеск...

- Ты понял, что это такое? - спросила Птица.

- Да, - ответил воин.

А вы поняли?

О ТРУДЕ И БЕЗДЕЛЬЕ

Встретились однажды в пути два монаха и, чтобы скоротать время, затеяли разговор о труде и безделье.

Один из них утверждал, что в Поднебесье лишь труд в почете, другой же настаивал на том, что люди больше ценят лень и безделье.

Спорили они, спорили и решили обратиться к первому встречному, чтобы рассудил их и сказал, кто из них прав, а кто - нет.

Смотрят идет по дороге крестьянин. Подошли к нему монахи и попросили стать судьей в их споре.

Крестьянин не заставил долго себя уговаривать и велел монахам задавать ему вопросы по очереди.

- Дорог ли тебе твой труд? - спросил крестьянина первый монах.

- Мне-то он дорог, а вот людьми не ценится. Тяжек мой труд, но платят за него мало, - ответил тот.

Настала очередь второго монаха задавать вопрос.

- Если бы ты имел выбор - работать или не работать, в обоих случаях получая одинаковый доход, что бы ты предпочел? - поинтересовался он.

- Я сделал бы то, что и любой другой смертный на моем месте, - ответил крестьянин.

- А если бы все были трудолюбивы, захотел бы ты жить в таком мире? - спросил первый монах.

- Если бы все любили труд, то никто не хотел бы его облегчить. Нет, не хочу я жить в таком мире, - сказал крестьянин.

Так и проиграл спор трудолюбивый монах. Надо было ему задавать другие вопросы...

Вот какую историю слышал дед прадеда моего деда от Священной Птицы - Хранительницы Черного Камня.

ЧЕМ РУКОВОДСТВУЕТСЯ МУДРЕЦ В СВОИХ ПОСТУПКАХ

- Чем руководствуется мудрец в своих поступках? - спросили как-то Каменную Птицу.

- Мудрец всегда делает лучшее из того, что может; берет доступное из того, что хочет; изучает то, что поддается познанию; во всем знает меру; не говорит ни да, ни нет...

Разве этого недостаточно, чтобы понять остальное? - ответила Птица.

СИЛА КРАСОТЫ

Юноши "Ветвей дерева" и клана "Хранителей времени" в течение года вместе изучали воинское искусство.

На ежегодных состязаниях молодые бойцы "Ветвей дерева" победили своих братьев из "Хранителей времени" только потому, что по совету Птицы - Хранительницы Камня они часто созерцали цветущие лотосы.

Это ли не сила красоты?

СИЛА СЕРДЦА

Птица - Хранительница Черного Камня часто рассказывала историю о том, как молодой воин перед решающей битвой пришел к своему учителю и в течение ста одного вдоха и выдоха сидел перед ним в молчании.

После этого молодой воин легко одержал победу над опасным и опытным врагом.

Это ли не сила сердца?

ВОКРУГ И ВНУТРИ

Священную Птицу - Хранительницу Черного Камня спросили:

- Где истоки мудрости?

- Вокруг нас и внутри нас, - ответила Птица.

НЕ ТВЕРДЫЙ, НЕ МЯГКИЙ

Случилось так, что старейшина клана "Ветви дерева" решил отправить в дальнюю дорогу одного из своих воинов с ответственным поручением.

Позвал он к себе трех самых доверенных учеников и вместе с ними отправился на поклон к Священной Птице - Хранительнице Черного камня, чтобы та помогла ему сделать окончательный выбор.

Выполнив положенный ритуал приветствия, старейшина обратился к Птице со следующей речью:

- О, Хранительница Черного Камня, твоя мудрость поистине безгранична, и ты умеешь постигать суть вещей, людей и явлений. Перед тобой стоят три воина, и одному из них предстоит дальняя и опасная дорога. Скажи, кто из них сможет лучше преодолеть трудности, которые могут встретиться на его пути?

Внимательно посмотрела на воинов Каменная Птица и сказала:

- Один из них слишком твердый и его легко сломать, другой - слишком мягкий и его легко согнуть. Зато третий может быть и мягким, и твердым, а потому всегдастоит на своем.

- Спасибо за совет, Хранительница Черного Камня, - сказал старейшина. - Твой выбор совпал с моим и я со спокойной душой отправляю лучшего в дальнюю дорогу.

Недаром мудрые говорили: "Не ошибается тот, кто, избегая крайностей, всегда выбирает срединный путь".

УЯЗВИМОЕ МЕСТО

Священная Птица - Хранительница Черного Камня часто воевала с разбойниками и тиграми-людоедами, всегда одерживая в этих битвах победы.

Однажды молодые воины из клана "Ветви дерева" решили пойти на поклон к Птице, чтобы узнать, в чем заключается секрет ее непобедимости.

Придя к жилищу Птицы и выполнив положенный ритуал приветствия, воины расселись на лужайке перед домом Хранительницы Черного Камня, и самый старший обратился к ней с такими словами:

- О, Великая Воительница и Хранительница Черного Камня! Вести о твоих победах над врагами достигли самых удаленных уголков Поднебесной. Открой нам, в чем секрет твоей непобедимости?

- Действительно, - отвечала Птица, - мои многочисленные враги сильны, свирепы и внушают ужас в бою. Но у всех моих неприятелей есть глаза, а у меня - крепкий клюв, которым я хорошо умею пользоваться. В этом и заключается тайна моей непобедимости.

Не зря говорят старики: "Враг уязвим - воин непобедим".

СИЛА, ИДУЩАЯ ОТ ДУШИ

Однажды два молодых воина пришли к Птице - Хранительнице Черного Камня с просьбой приумножить их познания в воинском искусстве и объяснить им, как проявляется сила, идущая от души.

Птица выслушала юношей и попросила одного из них, многократно превосходящего своего товарища физической мощью, проявить силу тела и поднять огромный камень, лежащий неподалеку.

Когда воин с трудом поднял камень, Птица спросила его, сможет ли он отбросить свою ношу далеко от себя.

- Нет, не смогу, - честно признался тот.

- Тогда положи камень на ногу своего товарища, - попросила Каменная Птица.

Не успел сильный воин выполнить приказание Хранительницы Черного Камня, как его друг, неожиданно закричав, схватил глыбу и далеко отбросил ее от себя.

- Вот это и есть сила, идущая от души, - сказала Птица, - и зависит она лишь от желания самой души...

ЧАСТЬ III

УРОКИ

В шоудаосском понимании каждое мгновение нашей жизни несет в себе тайные знаки Истины, которые являются указующими вехами на пути "Знания". Поэтому в следующей книге, посвященной технике когтя: "открывая створки ворот" наряду с уроками по технике боя, будут представлены "уроки жизни", направленные на преодоление комплексов человеческих недостатков и на формирование нужных навыков общения с людьми и дружающим миром.

Даосское обучение не терпит стандартов и рутины. Содержание урока почти всегда зависит от умонастроения учителя¹, питаемого внутренним миром учеников, и тем, что находится и что происходит вокруг. Урок в равной степени вероятности может представлять собой как нескончаемый фейерверк умопомрачительных техник, так и выполнение какого-нибудь статического или медитативного упражнения.

Очень большая часть от общего времени занятий уходит на самостоятельную интуитивную работу. Дав ученику идею, руководящий принцип и несколько примеров его применения, учитель предоставляет его самому себе. Через некоторое время результаты работы ученика изучаются и при необходимости в нее вводятся коррективы...

Бой против нескольких нападающих требует несколько иной культуры движений, чем та, которая используется при поединке с одним противником. В последнем случае применяются аккуратные движения с уменьшенной амплитудой по сравнению с движениями группового поединка. Законченные круговые траектории характернее для массового боя, в то время, как дуговые - основа основ столкновения один на один.

Итак, казалось бы, перво-наперво начинающим следует нарабатывать техники на основе дуговых траекторий, но на самом деле большее внимание на первых этапах уделяется полным круговым траекториям, что просто необходимо как

¹В книге мы старались следовать определенной схеме построения уроков, более понятной современникам. Это обстоятельство вовсе не заставляет их следовать схемам уроков буквально.

для адаптации тела к новым нагрузкам, так и для постановки ряда навыков, являющихся основой как дуговых, так и круговых техник. Однако, если по какой-либо причине начинающего бойца готовят к выполнению намеченной цели, требующей другой техники, очередность и содержание отрабатываемого может быть существенно изменено.

Из книги в книгу тип уроков будет меняться. Этот учебник даст представление о простейших "интуитивных" занятиях, в то время, как следующий познакомит Вас с наиболее употребимыми техниками по же пройденному материалу и сопровождаемыми более глубоким анализом.

Так, шаг за шагом, реализуя свой природный потенциал, обучающийся сможет найти пути к подсознательным механизмам формирования собственной техники и, осознав их, стать со временем мастером. Обучающийся будет проходить дважды: в первый раз по вехам идей и подсказок, реализуя внутренний потенциал, а во второй - переосознавая созданное, оставляя хорошие находки и исправляя недостатки. Другой путь - изучение отдельно взятых приемов и доведение их до "автоматизма", может стать серьезным препятствием на пути к техническому совершенству по следующим причинам:

1. Не реализовав внутреннего потенциала, обучающийся попадает в ситуацию - "не узнав нового, забыл старое". Более того, зачастую, многие адепты воинских искусств, воля и инициатива которых бывает подавлена жесткими рамками формального, канонизированного обучения, так никогда и не задействуют в полной мере своих природные возможности.

2. Отрабатывая узкий перечень технических действий, обучающийся не приобретает необходимого количества двигательных навыков, отчего не только тормозится глубокое освоение изучаемой техники, но и сам ученик становится "деревянным", предсказуемым в бою, беспомощным в нетипичных ситуациях. В некоторой степени горю могут помочь учебные и соревновательные бои, однако, если исключаются медленные многовариантные условные схватки, боевой потенциал обучающегося снижается всего до нескольких приемов и проходят годы, прежде чем этот "джентльменский" набор немного расширится. С другой

стороны, подходя к приемам как к "словам", буквами которых являются технические элементы, свободно и творчески комбинируемые на основе ряда основных навыков и основанные, в свою очередь, на понимании и наработке комплекса движений, являющихся фундаментом любых действий, обучающийся создает принципиально другую и гораздо более эффективную базу для своего дальнейшего развития.

3. Монотонное и однообразное повторение одного и того же действия таит в себе несколько неприятных потенций, часто выливающихся в отрицательные последствия. Даже, если не учитывать прямую угрозу здоровью: артриты, сепсисы, расширение вен, заболевание внутренних органов, прогрессирование заболеваний полости рта, ухудшение зрения и половой потенции, неправильная наработка уменьшает скорость движения и "запилимает" прием до того, что требуется впоследствии при применении правильных методик гораздо больше времени на его восстановление, чем на постановку техники того же действия у новичка.²

О правильных методиках мы будем говорить в последующих книгах этой серии при более углубленной проработке материала, эта же должна направить вас в русло самоизучения и интуитивного перенимания манеры движения шоу, конечно же, и не без помощи видеофильмов.

4. Еще одним отрицательным последствием "автоматизированной" наработки является боязнь "неправильного" движения, что заставляет обучающегося придерживаться узких рамок "только так и не иначе". Начнем с того, что "неправильных" движений не существует, так как любое движение может быть применено в том или ином действии, вернее группе действий в любых областях человеческой деятельности. Что же касается "действий", то здесь уже открывается полный простор для ошибок, так как действия требуют применения в строго определенном контексте. Основная цель даосского обучения - научить из

²Это обстоятельство не касается развития общей выносливости, требующей многократного повторения относительно узкой группы движений.

знакомых движений создавать незнакомые действия, наилучшим образом подходящие к конкретной ситуации...

Перечень недостатков наиболее распространенных методов тренировки можно продолжать и продолжать, но мы сказали достаточно, чтобы заставить читателей задуматься и более критически подходить к своим занятиям, тщательно анализируя все происходящее. Только гармоничный и разносторонний подход даст эффект.

Теперь о "времени" и "очередности". Для последователя учений тайных кланов древности фактора времени как бы не существует. Адепт учения готов посвятить "знанию" всего себя без остатка. Это обстоятельство всегда имело как положительные, так и отрицательные стороны. К отрицательным, например, можно отнести наличие большого числа "временяемых" методик, требовавших, помимо прочего, еще и огромных затрат сил. Кстати, это обстоятельство и было учтено при создании "УНИБОС"³, весь объем которой был разбит на множество боевых комплексов с различными специализациями и назначениями.

Что касается "очередности", то в шоудаосской традиции может идти речь лишь о процентном соотношении различных техник в том или ином временном отрезке непрерывающегося процесса занятий, однако, и тут есть своя специфика.

После освоения общего "курса" движений в упражнениях "вторя мастеру", обучающийся на первых порах больше времени уделяет освобождениям от захватов, изучая как технические элементы, так и их применение в смысловом контексте различных ситуаций. Это, в первую очередь, освобождение рук, захваченных во время "облачного" движения, как на стадиях основных позиций, так и на переходных. Думаем, не стоит напоминать, что больше внимания уделяют левосторонним техникам. К освобождению от захватов возвращаются и на более поздних атаках при обработке борьбы за оружие, "упавшего дерева" и др.

³"Универсальная боевая система", созданная на основе всего мирового опыта воинских искусств и единоборств. Подробнее в книгах: "Как дрались в НКВД", "Как победить зеленого берета" и других.

Некоторые из последующих книг этой серии целиком будут посвящаться тому или иному набору техник, из чего, конечно же, не следует делать поспешные выводы о том, что данная техника основополагающая.

Подбор рисунков в первой книге, с одной стороны, содержит необходимое число подсказок для начала интуитивного осмысления материала уроков, а с другой стороны, не давляет над творческим началом читателей⁴.

Внимательно прочтите теоретическую часть, дополнительную литературу и просмотрите видеофильмы. Вы сами должны сделать свой первый шаг, чтобы быть готовым к более глубокому осмыслению более подробного изложения осваиваемых вами техник во второй книге...

Урок 1-й

1. Понятие о координационных и энергетических упражнениях по кругам, схема и предназначение которых подробно описана в книге А.Н.Медведева "Кунг-фу. Формы Шоу Дао".

2. Знакомство с оружием и его чувственное восприятие. (Методика расписана отдельно в разделе медитаций).

3. Ходьба на полусогнутых ногах по прямой линии вперед и назад с одновременной имитацией круговых последовательных движений инь-инь (внутри-внутри), ян-ян (наружу-наружу), инь-ян и ян-инь. Первое понятие о "циркуляционной" тренировке. Движения отрабатываются в плоскости круга "ворот" перед собой напротив верхней половины тела и напротив нижней с палочками в руках и без них. (В случае необходимости палочки до половины засовывают за воротник). Можно сделать в одежде специальные карманы.

4. Постановка "земного хвата". Нанесение сильных ударов торцом палочки со стороны ребра ладони по дереву (можно обернуть ствол каким-либо материалом), мешку с песком и т.д. Удары следует наносить на выдохе с различной амплитудой, подряд и комбинируя. (Примеры схем

⁴Очень важно по нашему мнению, научить читателей правильной работе с литературой вообще, что позволит осознать целый ряд общих принципов воинских искусств.

комбинаций ударов приведены в книге А.Н.Медведева "Как победить зеленого берета").

Удары наносятся сверху, снизу наотмашь, сбоку, по диагонали и т.д. В момент нанесения ударов следует перепрыгивать с ноги на ногу, переминаясь на месте. Пробуйте усилить удар наклоном туловища, работой бедер, толчками различных участков стопы (пяткой, ребром, носком) и т.д. Следует поражать цель одновременно и попеременно обеими руками, поворачиваясь к ней то левым, то правым боком. При этом следует пробовать периодически отгибать или сгибать кисть, сжатую в кулак, чтобы подготовить ее к более сложной технике и приучить к нестандартным нагрузкам. Приложение силы к торцу оружия должно включать в себя удары, подобно мечу (контакт, приходящий по дуге), ножу (с касательным смещением в сторону мизинца), сабле (с касательным смещением в сторону предплечья), клину (прямой вход по всей бьющей плоскости).

5. Технические элементы, связки и вспомогательная техника.

А. Круговая защита внутрь (инь) и наружу (ян). Варианты: кистью, движением в локтевом суставе; движением в плече; комбинацией движений; различные ударные формы и положения кисти.

Б. Освобождение от захватов за кисть, предплечье и одежду на руке движениями инь и ян.

В. Спиралевидное обезоруживание (примеры на рис. 551-545)⁵ последовательными круговыми движениями.

Г. Простейшие переходы к болевым от круговой защиты. Перебивания. Рис. 378-382. Кроме рычагов локтя изучить и воздействия на кисть.

Д. Простейшие выведения и броски из равновесия и броски от круговой защиты с максимальным использованием инерции движения.

Е. Простейшие удары с круговой защитой и примеры их производных с дубинкой, ножом и камнем ("клювом", "языком" и "яйцом").

Ж. Связки. Примеры инь-инь; ян-ян и ян-инь, инь-ян.

⁵Иллюстрации лишь пример или подсказка. Следовать им буквально часто не следует. Не ограничивайте себя в вариантах и способах.

Напоминаем!

Познание интуитивное. Развитие техник будет предложено в последующих книгах. Каждый обучающийся должен реализовать в первую очередь свой природный и приобретенный потенциал в соответствии с поставленной целью. Сопутствующий урокам иллюстративный материал и комментарий используются лишь как подсказки, указывающие путь самореализации.

Урок 2-й

1. Понятие о силовых линиях концентрации (книга "Кунг-фу. Формы Шоу Дао"). Демонстрация основного парного упражнения по "чувствованию" линий в фильме "Коготь каменной птицы". Часть 1-я.

2. Управление ощущением пульсов. Научиться вызывать пульс в кончиках пальцев, уметь перемещать одну или несколько пульсовых точек по своему телу. Уметь "переносить" пульс с кончика (кончиков) пальца на любой участок своего тела, оставляя его биться на новом месте. Уметь ассоциировать неживой предмет с собственным телом, переносить на него или вызывать на нем "пульс" и при необходимости уметь от него "отстраняться", оставляя, однако, на нем действующую пульсовую волну.

3. Ходьба по кругу на полусогнутых ногах, перекатываясь с пятки на носок вперед и назад, периодически разворачиваясь на 180 градусов, не отрывая стоп от линии круга и не сходя с нее, тут же продолжать движение. Руки выполняют последовательные круговые движения инь и ян во все стороны, для чего верхняя часть туловища и плечи разворачиваются то внутрь круга, то наружу. Диаметры кругов равны: длине ноги от колена до стопы исполнителя, его росту, расстоянию от пупка до земли в положении стоя, расстоянию от пальцев вытянутой вверх руки до земли. Для удобства и наглядности круги следует очерчивать прямо на земле. (Очень важен образ атакующих с разных сторон врагов, от ударов которых вы отмахиваетесь круговыми движениями. Не пытайтесь выпрямлять спину, разворачивать плечи или чересчур вжимать в них голову, будьте естественны). Ноги полусогнуты. Центр тяжести старайтесь удерживать на одном уровне.

4. Постановка "земного" хвата. "Ходьба" в положении упор лежа по кругу, опираясь при этом на торцы палочек (принцип этого упражнения распространяется на все хваты с когтем, а также применяется при упражнениях с другим оружием и для закалки "ударных" площадей тела, в основном рук и ног, путем "нахаживания").

5. Техники

А. Дуговые последовательные защиты "гребнем" (плоскостью кисти), "веером" (поперечное плоскости кисти движение). Используйте рис. 388, 397-400, 402, 403. Производные формы кисти, использующие "гребневое" и веерное усиление. Используйте рис. 351-359, 525-534.

Б. Сбивание захвата "гребневым" (основанием ладони и обратной стороной кисти) и "веерным" усилением, воздействием на точки. Используйте рис. 536, 548, 549.

В. Примеры обезоруживания с воздействием на точки с "веерным" и "гребневым" усилением. Используйте рис. 537-539.

Г. Придумайте болевые и перебивания на основе "гребня" и "веера" числом не менее 50.

Д. Броски и выведения на основе "гребня" и "веера".

Е. Попробуйте разучить базовое сидячее тао "веера и гребни" и создайте примеры ударов и их производных с другими видами оружия (палки, нож).

Ж. Создайте несколько связок против группы атакующих на основе приемов "гребня и веера".

Урок 3-й

1. Правило левой руки: если вы "правша", то всегда должны разучивать любые действия сначала левой рукой или стороной тела. В этом случае вы не только снимаете "давление" правой руки, не дающей развиваться левой, но и экономите собственное время, так как после освоения движения левой стороной, "правая" практически почти усваивает технику.

2. Знакомство с упражнениями "яйца каменной птицы", суть которых заключается в выполнении дугообразных движений руками со свободно лежащими на ладонях камнями. Выполняя какое-нибудь движение с камнем, исполнитель формирует в руке специфическое ощущение, благодаря которому быстро запоминает правильную

траекторию дугового движения, закрепляя его в памяти мышц повторениями с палочкой, ножом и без таковых. (Книга "Кунг-фу. Формы Шоу Дао" и видеофильм о технике "когтя" помогут разобраться в этих движениях и упражнениях).

3. Стоя в позиции "гребец в центре лодки" (которая отличается от позиции "гребец на берегу" тем, что при той же форме: ступни вместе, колени соприкасаются, ноги полусогнуты, туловище чуть наклонено вперед, предполагает активное и непрерывное раскачивание тела во все стороны), исполнитель отбивает атаки руками и ногами одного, а затем и нескольких нападающих, которые могут атаковать с любой стороны. На первых порах удары обозначаются или наносятся не в полную силу, а с течением времени по мере роста мастерства исполнителя воздействия ужесточаются.

Пока начинающий не освоил техники защиты, в том числе с открытой ладонью, пальцы должны быть сжаты в кулаки во избежание травм. Это упражнение относится к "интуитивным", особенно на первых порах ученичества, когда упражняющийся еще не знает никаких техник защиты и его организм сам вынужден реализовывать свой природный потенциал.

4. Укрепление "земного" хвата путем давления торцами палочек со стороны больших пальцев на ствол дерева с двух сторон. При этом не ослабляя давления, исполнитель то приближается, то удаляется от дерева, совершая рывки и толчки руками и поворачиваясь к дереву то одним, то другим боком. Торцы палочек устанавливаются то друг против друга, то под разными углами, то на разных высотах.

По мере продвижения в упражнении начинают использовать дополнительные "комбинации торцов". Одна рука давит на торец палочки, выходящий со стороны ребра ладони; обе руки воздействуют торцами со стороны ребер ладоней. Помните, что торец когтя со стороны большого и указательного пальцев называют "огненным", а противоположный ему - "водяным". Каждое упражнение Шоу Дао преследует, помимо основной, множество дополнительных целей. Это же упражнение не только укрепляет тело, но и рождает ряд навыков, необходимых для проведения ударов, болевых, бросков, удушений и

комбинационных техник, включающих в себя сразу несколько групп приемов.

5. "Двойные" защиты можно классифицировать в первую очередь по следующим признакам:

а) по времени (моменту) контакта с атакующими конечностями или оружием. Конечности в защите могут действовать как одно целое или порознь, но вступать в контакт с атакой одновременно. Они могут выполнять свои функции попеременно, сменяя друг друга, и последовательно одна за другой;

б) по форме. Конечности, выполняющие защиту, могут действовать порознь или как одно целое. В последнем случае они могут контактировать с атакой совместно или строя форму, в которой их функции разделены: одна конечность контактирует с атакой, а другие или другая - укрепляют ее;

в) по способу контакта. Двойные защиты могут быть разделены на десятки разновидностей. Подставки, ловушки, отбивы, сопровождения, защитоатаки и атакозащиты и наоборот...

Рассуждения над данной темой помогут вам раскрепостить свое сознание и подготовить его к восприятию огромного разнообразия "двойных" техник.

Классификацию двойных защит можно продолжить и по другим признакам, но мы не ставим перед собой такой задачи. Работая с двойными защитами, используйте их для предотвращения захватов и освобождения от них, выполнения болевых, бросков и ударов в атакозащитах и защитоатаках.

Урок 4-й

1. Понятие "прилипания" с помощью постоянного следования по линии концентрации. Исполнитель давит на тело партнера с одинаковой силой, неотрывно следуя за его движениями. Ослабление давления означает либо разрыв контакта, либо уход с линии концентрации. Чувствование линий концентрации основа основ техник Шоу Дао.

Использование в бою линий концентрации как своих, так и соперников - тема для будущих уроков...

2. Одно из начальных упражнений "Воинов Ночи" по развитию органов чувств, заменяющих зрение, - "Слепая змея". Исполнитель передвигается по лесу с завязанными

глазами, идя на голос партнера, все время уходящего на расстояние не менее, чем 50 метров.

3. Исполнитель перекачивается по земле в разных направлениях, пытаясь с максимальной непринужденностью выполнять кувырки, перемещения с опорой руками, перевороты со спины на живот и обратно и т.д.

4. "Огонь из земли" или "Земной хват" за "голову змеи" отличается от обычного "земного" хвата тем, что подушечка большого пальца наложена на "огненный" конец когтя, что придает кисти большую пластичность в движениях. Нарбатываются хлещущие и тычковые удары огненным торцом. Вспомните условия подобного упражнения (урок 1-й, пункт 4-й). Стремитесь достигнуть максимальной скорости и силы ударов. Скорость, однако, имеет приоритет перед силой при поражении таких зон, как глаза, шея, горло.

5. "Змеевидные" техники Шоу Дао основаны на извилистых траекториях, подобных изображенной на рис. 96. Расположение извивов траектории относительно друг друга может быть самым неожиданным.

По любой из траекторий возможно много вариантов движения. Все зависит от манипуляций руки (перехваты, повороты), от "ведущего" конца оружия, а также от смены очередности "ведущих" концов. Поработав с траекториями с рис. 80, 83, 86, 87, изгибая их лепестки в разных плоскостях, вы поймете много тонкостей движения в змеевидных техниках. Попробуйте применить извилистые траектории при отведениях атак ударами с последующей контратакой тычком; при освобождении от захватов; обезоруживании; выведениях из равновесия (надавливая на болевую точку после тычка и следуя за соперником, пытающимся избежать боли) и при других действиях...

Урок 5-й

1. "Сила в руке". Упражнение по ощущению силы в руке благодаря следованию руки по линии концентрации. Исполнителю следует воспроизводить в руке ощущение, воспитанное во время тренировки в "прилипании", урок 4-й, пункт 1-й. По мере усвоения упражнения, исполнителю следует наносить разнообразные удары руками.

2. Медитация воспоминания. Ученик перед сном или тренировкой в подробностях вспоминает тот или иной урок, пытается в точности воспроизвести в памяти тот или иной участок леса, после чего проверяет на месте, насколько его зрительный образ соответствует действительности.

3. Перекаты и кувырки через одну или две руки с выходом в стойку во всех направлениях. Учитель, наблюдая за учеником, ставит перед ним все новые и новые задачи: перекатываться через или под предметами, перекувыркиваться различными способами через партнера и т.д. Используйте рис. 506-523, 815-818, материалы видеофильмов серии "Боевые искусства мира".

4. Нанесение ударов по дереву с различных положений основаниями ладоней (как ладонной частью, так и предсуставной) с палочками в руках.

5. Попробуйте воспроизвести технику "бросков змеи" - ударов выпрямляющейся конечностью.

Примените ее для защиты "блокоударами" (удар, одновременно выполняющий функцию защиты и отводящий атаку по касательной). Научитесь освобождаться от захватов направленными тычками в точки на шее со стороны, удерживающей захват рукой. Это же действие научитесь применять при обезоруживании, проведении болевых и бросков.

Используйте рисунки 676-678, 686 и 691, 699, 702, 703 и др.

Урок 6-й

1. Направление потоков "ци". Многочисленные упражнения этой группы не сложны, но важны и многообразны. Одно из них достаточно хорошо известно любителям айкидо: исполнитель создает мыслеобраз атакующей к концу руки энергии. Сосредоточение на отдаленной от тела зоне конечности позволяет многократно усилить сопротивление попыткам партнера согнуть руку исполнителя. Перемены поворотом локтевого сустава, затрудняющие партнеру выполнение задачи, являются ошибкой.

Направляя поток "ци", исполнитель может давить и тянуть, поднимать и опускать, сдавливать и растягивать, скручивать и раскручивать и т.д. Этот же принцип применим и при

манипуляциях вниманием как собственным, так и соперника...

2. Определение положения тела партнера и его действий с завязанными глазами, держа его за руку. Благодаря ощущениям, приходящим к вам через руку партнера, вы должны определить, в какой он находится позе, и как он ее меняет, а также безошибочно отыскать на застывшем партнере дугообразным движением названный Учителем или самим партнером участок тела.

3. Лежать без признаков жизни, абсолютно расслабившись.

4. Нанесение ударов по дереву предплечьями и основаниями ладоней с последующим цепляющим ударом (вырывающим движением) каким-нибудь торцом "когтя". В идеале следует освоить двойные, тройные и т.д. серии ударов одной конечностью (вначале рукой), в которых в разной последовательности, но слитно наносятся удары когтем, каким-то участком кисти, предплечьем, локтем, плечом, на более высоких ступенях мастерства овладевают ударами "когтем", удерживаемым ногой или укрепленным на ней.

5. Попробуйте использовать технику пункта 4 в различных действиях...⁶

Урок 7-й

1. Определение плоскостей максимальной концентрации сил на руке. Исполнитель выставляет перед собой согнутую в локте руку с предплечьем, направленным вверх. Партнер осуществляет давление то на ребро ладони, то на другие ее части. Выясняется, что со стороны ребра ладони выдерживается усилие, многократно превышающее максимальные усилия, выдерживаемые с других направлений.

Это свойство организма учатся реализовывать в различных техниках, например, в защитах, либо разворачивая ребро ладони к атаке, либо сгибая или разгибая руку в "отсекающих" и "остановочных" защитах.

2. С завязанными глазами при передвижениях партнера вперед и назад, а затем в любую сторону сохранять

⁶Здесь и далее под действиями подразумеваются болевые приемы, выведения из равновесия, удары и т.д.

первоначальную дистанцию. На первых порах упражнение следует выполнять медленно.

3. Исполнитель защищается от ударов палкой, не атакая и используя для этого любые передвижения. На первых порах руки сжаты в кулаки и удерживают когти.

4. Нанесение ударов по дереву локтями. Предварительно опытным путем ученик определяет в районе локтевых суставов наиболее болезненные зоны, которые не следует использовать в ударах.

Обязательно дополнительное воздействие когтем на входе или выходе.

5. Попробуйте использовать техники пункта 4 в различных действиях (болевые, броски, освобождения от захватов, обезоруживания и т.д.).

Урок 8-й

1. Передача усилия в кисть руки через локоть и плечо.

Удары "Как плетью", удары "секущие" (чертящие и вспарывающие⁷), удары "как палкой". Удары с искривлением линии концентрации (разновидность змеевидных) ударов за счет движений в плече или в локте "как крылом". "Направленные" удары торцом оружия, прямые и по дуге. Выполняя удары, сосредоточивайтесь на ощущениях перехода силы от тела в кисть.

2. С завязанными глазами ученик пытается пройти сквозь переплетение веток и бечевки, к которым крепятся "чуткие" колокольчики, а позднее ловушки.

3. Передвижения "восьми ветров" (направлений) позволяют с помощью перешагиваний и перепрыгиваний не только уйти от атак противника, но и оказаться в самом неожиданном для него месте, например, за спиной.

Вариантов исполнения перемещений великое множество, однако, движения естественны и быстро формируется навык их использования. Что же касается примеров схем, то они следующие: "назад-назад", "назад-вперед", "в сторону-назад-налево", "в сторону-прямо под углом направо", "влево-

⁷"Вспарывающие" удары характеризуются движениями, направляющими усилия к рабочему торцу и в плоскости наклона, заставляя оружие двигаться подобно плугу.

вперед", "вправо-назад под углом направо". Далее идут усложненные схемы с увеличением числа составляющих от 3-х до бесконечности.

4. Опыт движений, приобретенный при работе с заданием из пункта 1, используйте при отборе ударов "для себя", особое внимание уделяя прочности хватов.

5. Используйте "свои удары" от "плеча к кисти" в различных технических действиях и связках на их основе.

Урок 9-й

1. Повторение движений за мастером - исключительно важное упражнение.

В традиции ученик не приступает к изучению практического применения техники, пока не научится мгновенно и почти синхронно выполнять показываемое...

Используйте видеофильмы "Коготь каменной птицы" и "Самооборона и нападение в УНИБОС".

2. Упражнение в "незаметном" дыхании на фоне безмятежного и радостного спокойствия. Дыхания не слышно, движения грудной клетки не заметно.

3. Передвижения по длинным бамбуковым шестам, укрепленным на столбах. Двигаются боком, передом, спиной, перекатом, по одному, двум, трем и т.д. шестам, располагаемым параллельно и разводимым на разные расстояния.

4. Подготавливая ноги к работе с когтем, попробуйте манипулировать коробками спичек и камушками. Поднимать, передавать, перебрасывать и перехватывать их.

5. Уделите внимание новым для вас элементам исполнения знакомых вам техник на узкой и подвижной опоре. Позаботьтесь о собственной безопасности, подстелив что-либо для смягчения падений, установите небольшую высоту.

Урок 10-й

1. Освоение позиции рук огонь-вода в положении "гребец на берегу". Сведение локтей для защиты солнечного сплетения, изучение возможностей защиты без "облачного" движения за счет перемен позиций рук. Используйте фильм "Коготь каменной птицы", "Книгу форм", рис. 387-390, 419-421, 426-427 и др.

2. Упражнения "все быстрее" или "быстрей-быстрей" для выработки гармоничного дыхания, позволяющего не задыхаться во время боя. Исполнитель глубоко, спокойно и непрерывно дыша, постепенно увеличивает скорость исполнения выбранного движения, повторяя его многократно до пределов возможного все дольше и дольше.

Помните о постепенности, осторожности и мере.

3. "Прыжок с камня". Техника резких понижений центра тяжести с помощью подгибания ног используется во множестве приемов. Ноги сгибаются так быстро, что стопы отрываются от пола. Таким образом, прыжок происходит вниз, а не вверх. "Прыжок с камня" используется и для принятия позы "гребец на берегу", стопы и колени вместе, ноги полусогнуты.

4. Используйте когти при исполнении подставок предплечий в черепахах ("Книга форм"). Следует располагать когти вдоль предплечий, принимая на них удар. Следует выработать навык "достаточной фиксации", что позволяет, не перенапрягая кисти, тем не менее прочно удерживать оружие. При этом следует, в первую очередь, контролировать нижний предел усилия кисти, так как верхний предел усилия достигается лишь в моменты контакта с оружием или конечностями противников.

5. Поработайте над различными типами действий, реализуя навыки, полученные при работе над пунктом 4.

Урок 11-й

1. Наблюдение за "изменением рук", то есть за переменной их позиций при поворотах туловища в положении "гребец на берегу" и с позицией рук "огонь- вода" и в вариантах "земля" и "воздух" без непрерывных "перемен" рук, создающих "облачное движение".

2. С завязанными глазами на ограниченной площадке показать местонахождение человека. По мере развития навыка площадь поиска увеличивается.

3. Усиливайте удары рукой, смещая центр тяжести на одну из ног. Используйте этот маневр и при уклонении от атак. Рис. 777.

4. Имитируйте захваты за ткань ногами. Путь к совершенству далек, но начало рядом.

5. Выполняйте различные действия и связки на основе техники пункта 3.

Урок 12-й

1. Непрерывное движение рук в позиции "огонь-вода" будет детально разобрано во второй полуторочасовой части фильма "Коготь каменной птицы". А пока попробуйте разобраться в траекториях движений рук, схемы которых приведены в нашей книге. Поможет вам и "Книга форм", из которой используйте не только рисунки фаз "облачного движения", но и схемы траекторий.

2. Успокаивающее дыхание по схеме хуу-ху-ху-хуууу. Хуу, ху и хуууу - выдохи. Хуу - это вдохи. Самый короткий вдох между ху и ху. С помощью этого дыхания можно добиться самых разных целей, следует только комбинировать его с воздействием на разные биологически активные точки.

Пока освоите способ подавления волнения и страха перед боем, продемонстрированный в первой части видеофильма "Коготь каменной птицы".

3. "Бегущий паучок". "Книга форм" расскажет об этой схеме передвижений. Совершенствуйте повороты вокруг оси тела, контролируя противника и срачивая их с атакующей техникой.

4. Нанесение точных ударов по подвешенным на веревочках камням и веточкам. Следите за тем, чтобы удары были достаточно сильными, а цели висели на разных высотах. Нанося удары по палочкам, чередуйте их, целясь то в центр, то в торец.

5. Выполняйте различные действия и связки на основе точных точечных ударов в биологически активные точки организма. Используйте литературу по рефлексотерапии и личный опыт.

Урок 13-й

1. "Царство каменной птицы" и его защиты.

Изучите подставку ладонью "воды", защищающую пах от ударов снизу ногой, научитесь, приняв удар на ладонь, зацеплять атаковавшую конечность подсогнутыми и напряженными пальцами, а также направлять удар по касательной, выпрямляя кисть после частичной остановки

удара. Изучите подставки локтя под удар ногой, подставки предплечий в позиции огня как те, которые направляют удар по касательной, так и те, которые останавливают атакующие конечности, облегчая "подхватывающие" захваты свободной рукой. Освойте также защиту солнечного сплетения сведением локтей "огненной" и "водяной" рук. Используйте видеофильмы и материал книг по Шоу Дао. "Царство каменной птицы" - это центральная вертикальная зона шириной в ладонь, скрепляющая собой все остальные зоны "царства". Постарайтесь ответить на вопрос: "чем отличаются техники с рисунков 387, 406, 429, 437, 442, 557, 558, 565, 811.

2. Расслабляющее дыхание по схеме ху-хуу.

Первый выдох резкий, второй - продолжительный, медленный. расслабляющий. Мышцы тела, особенно лица, следует расслабить. С течением времени на упражнение вырабатывается условный рефлекс и эффект будет усиливаться. Упражнение выполняется 2-3 раза подряд.

3. "Хватающий" паучок защиты и атаки. По аналогии с "бегущим". Рис. 467.

4. "Клюющая птица" - это техника ударов, которая придется по душе всем работникам пера, которые решатся изучать технику "когтя". "Клюющая птица", а этот хват в точности воспроизводит способ держания авторучки при письме. Техника ударов (со стороны пера авторучки) направлена на обеспечение серии быстрых ударов по глазам с активным возвратно-поступательным движением кистью. Если же противник находится сзади, то удары наносятся концом, противоположным перу. Изменяя положение локтя и кисти вооруженной руки, можно попасть из любого положения в любую уязвимую точку, доступную для относительно слабого удара.

5. Использовать технику "клюющей птицы" для выведений из равновесия, при проведении боевых, при освобождении от захватов.

Урок 14-й

1. Круговая спиралевидная защита инь и ян (выполнять с закрытыми глазами). Механика спиралевидного обезоруживания внутрь и наружу (инь и ян) хорошо показана в первой части видеофильма "Уловки и техника боя шпионов

средневековья и наших дней". Выполнение спиралевидной защиты с закрытыми глазами показано в первой части видеофильма "Коготь каменной птицы".

2. Медитативный жест спокойствия одной рукой.

Этот жест является не только средством достижения состояния спокойствия, но и одним из способов определения принадлежности случайного собеседника к клану.

Сложенные щепотью пальцы накладываются кончиками на центр лба, далее размыкаются и движутся над бровями: большой палец в одну сторону, а остальные - в другую. "Пройдясь" по закрытым глазам, пальцы смыкаются на переносице, затем, размыкаясь, спускаются вдоль носа с двух сторон к уголкам губ и вновь соединяются под нижней губой на подбородке. Охватывая подбородок, пальцы оканчивают движение на шее. Жест имеет множество вариаций, имеющих как смысловые, так и функциональные различия. Часто употребляя этот жест, добейтесь умения мгновенно достигать спокойствия после его употребления. На первых этапах обучения жест следует выполнять медленно, "вдумываясь" в ощущения.

3. "Ломка борта" - маневр, описанный в "Книге форм". Первый этап - интуитивный, на исполнителя, совершающего ходьбу по кругу, перекатывая стопы с пятки на носок, совершают неожиданные нападения. Его задача встретить атаку, мгновенно остановив передвижение поворотом и толчком стоп и направив тело в нужном направлении.

4. Ходить, опираясь на пятки и когти, зажатые между первыми и вторыми пальцами ног.

5. Попробуйте выполнять различные действия на основе техники пункта 1.

Урок 15-й

1. Защиты "тигров".

Верхние зоны "государства тигров", расположенные слева и справа от руки "огня", защищаются как активными, так и пассивными техниками. Наиболее простые из них сродни используемым в "саньда", чжоу-и, других стилях. Однако постарайтесь исполнять их не из стационарных позиций, а из облачного движения. Используйте рис. 428, 443, 461, 468, 500,

521, 522-523, 633, 638, 639, 641, 666, 674, 675, 703, 762, 763, 764, 769, 770-775, 805, 808, 809, 810, 811 и другие.

2. Шаг вперед "зверь", шаг назад "человек" - это упражнение по управлению эмоциями ярости.

Прыгнув вперед, выполнить серию технических действий с максимальной силой, концентрацией воли и на фоне эмоции ярости. Отпрыгнув назад, следует мгновенно вернуться в состояние спокойствия.

3. Позиция "выбора пути" с соответствующим передвижением, рис. 722.

Впередистоящая нога опирается на пятку, что позволяет повернуть стопу внутрь или наружу и использовать "катящийся камушек" и маневры паучков.

4. Выполняйте удары по дереву, удерживая коготь двумя руками.

5. Опыт, приобретенный при работе над пунктом 4, используйте в различных действиях и связках.

Урок 16-й

1. Защиты черепах, в том числе и черепахи с использованием ног. Используйте "Книгу форм" и рисунки 369-371, 422, 424, 473, 481, 490-494, 497, 503, 569, 607-609, 726-727, 808. Помните, что при черепахе вы защищаете зоны, максимально подверженные атаке, а не конкретную зону в конкретной атаке...

2. Упражнение "воздуха" с "созерцанием звезды у спящего дерева".

Стоя ночью под деревом и глядя вверх, выбрать в небе одну из звезд "ближайших" к верхушке или нависающим ветвям. Устремив взгляд на звезду, начинайте вращаться. Состояние "легкости", возникающее при этом, используйте для совершения прыжков. Будьте осторожны, так как в период выполнения упражнения частично теряется контроль над телом.

3. "Гребец на корме лодки" и его передвижения (аналог всадника).

Эта позиция ног чем-то сродни стойке "всадника" или "ворот", практикуемой в восточных единоборствах, но, если быть точнее, упомянутые позиции лишь один составной фрагмент целой череды позиций, объединенных "гребцом на

корме". Стоя на месте, расставив ноги, исполнитель может перемещать центр тяжести; выдвигать и убирать таз; приседать, подниматься и поворачиваться; отводить и сводить колени, опираться руками о ноги и даже наклоняться до земли и, не смещая их, в таком положении варьируя ширину постановки ног, ученик защищается от безоружных, а затем и от вооруженных палками партнеров, атаки которых не должны опускаться ниже подколенного сгиба исполнителя в исходном положении, позиции рук; вместе у груди, паха и за спиной; руки вверх и в свободных позициях, используемые для активной обороны. При передвижениях в сторону и в сторону вперед или назад используются приставной и шаг в различных вариантах, включая подскоки и перескоки, шаркающий шаг или передвижения с различной степенью поднимания ноги. Комплекс позиций "гребец на корме" активно используется и при маневрах передвижения, предназначение которых во многом совпадает с целями, преследуемыми использованием "лай собаки", но о них будет рассказано в последующих наших книгах.

4. Помещение когтя за воротник и выхватывание его оттуда.

5. Используйте "гребец на корме" в различных действиях и связках.

Урок 17-й

1. Защиты ногами охраняют "драконов". Используйте не только отведения, но и "блокуудары". Изучите рисунки: 366-368, 434, 435, 446, 465-466, 553-555, 586-603 и призовите на помощь свою интуицию, избегайте столкновения коленями с суставами противника.

2. "Управление" болью (щекоткой и т.д.) с помощью дыхания.

Первый этап контроля над своими ощущениями - это овладение глубоким размеренным дыханием во время неприятных ощущений.

Связанного или удерживаемого ученика начинают щекотать, постепенно усиливая воздействие до боли. При первых воздействиях в случае прерывания учеником ритма дыхания последнему дают передохнуть пару секунд и все начинается сначала.

Минута устойчивого дыхания - первый шаг к волевому контролю над болью, щекоткой и другими малоприятными ощущениями. Кроме того, ко многим из них происходит быстрая адаптация.

3. Позиция "охраняемого круга" или "хранителей времени", известная также под названием "гребец на носу лодки". В этой позиции носки стоп обращены внутрь, и она имеет четыре основные формы : мягкую - "раскачивающаяся лодка", жесткую - "лодка на берегу" и гармоничные, при ослаблении веса на вперёдистоящей или сзади стоящей ноге; соответственно: "лодка у берега" и "лодка на гребне волны". Рис. 719, 723, 724.

4. Упражнение в интуитивной манере по наработке перехватов и изменений с острым когтем. Рис. 119-268 иллюстрируют типичные для боя с коротким режуще-колющим оружием хваты, применяемые в восточных школах боя. В технике когтя они играют важную роль при работе острым оружием двумя когтями в одной руке.

5. Используйте удары и защиты ногами для выведений из равновесия, болевых, для разрушения защиты соперника, при обезоруживании.

Урок 18-й

Снова о "змеевидных техниках".

1. "Змеевидная" атака и атакующая защита когтем.

"Змеевидные" атакозащиты и атаки получили такое название из-за траектории движения вооруженной кисти. На первом этапе технику дают познать интуитивно, затем в зависимости от успехов ученика, для него выбирают ту или иную систему форм, после чего уже окончательно формируется навык. Если ученик достаточно координирован, умен и хорошо осознал идею конкретной техники, то к формированию навыка могут приступить, минуя второй этап. Каждая форма атаки или защиты канонизирована и носит название, которое так или иначе связано с мислелеобразом змеи: поворот змеи; змея на водопое; большая змея уходит и возвращается и т.д. Но на первом этапе считается вредным давать ученику конкретные формы с конкретными названиями, так как это ограничивает его интуитивное мышление и привязывает к показанному, так как, называя

форму, следует добиваться и ее точного исполнения. С другой стороны, после показа многих приемов в демонстрационной манере у ученика формируется определенное представление об использовании мыслеобразов и принципов, лежащих в основе техники, что позволяет ему самостоятельно продолжить совершенствование.

2. Самоконтроль над "ведущими точками".

Выполняя какое-либо движение или действие во время тренировочного процесса, следует осуществлять контроль над "ведущими точками". Этот мыслительно-медитативный процесс затрагивает как осознанное, так и неосознанное.

На первых этапах он помогает обучающимся разобраться в механике движений, а впоследствии управлять движением с помощью активизации аутодвижений. Мысленно заставляя ведущую точку двигаться к цели, исполнитель "включает" аутопроцесс. При работе с ведущими точками используют образы пульса, света, тепла и др. В каждом движении используется несколько ведущих точек, "включающихся" на той или иной фазе траектории.

Степень усилия (акцента), направленного в ту или иную точку, зависит не только от интенсивности движения, но и от предназначения действия, в котором используется та или иная форма движения...

3. "Каменная птица, подхваченная ветром". О применении этого способа передвижения с управлением тела руками в бою вы прочтете в "Книге форм", элемент этого передвижения в нашей книге на рис. 733-735.

4. Умение удерживать коготь в подмышечной впадине...

5. Выполняйте действия и связки, контролируя ведущие точки.

Урок 19-й

1. "Огибание ветвей". Эта группа маневров телом и конечностями предназначена для обхода защит противника без контакта или с минимальным контактом. Это, в первую очередь, атакующая техника, хотя возможно и комплексное ее использование. Так, например, начав атаку, исполнитель видит выбрасываемую для защиты руку и, сгибая кисть, совершает дуговое движение, позволяющее не только обойти защиту, но и изменить направление атаки. Маневр при

необходимости может быть подкреплён сгибанием руки в локтевом суставе, отклонением туловища и т.д. Пример на рис. 615-617.

2. Напряжение всего тела с "открытым дыханием" или придорожное дерево. Дыхание спокойное и глубокое, однако, все мышцы тела напряжены с максимальным усилием. Состояние напряжения удерживается максимально долго (по самочувствию) не более 6-ти подходов. Упражнение используется как вспомогательное при управлении энергией освоения контроля над мышцами, а также как общеукрепляющее.

3. Падать на землю и быстро вставать из различных положений. Следует активно использовать при этом толчки и махи различными частями тела, а также повороты и перекаты. Подниматься следует разными способами как с опорой на руки и колени, так и без таковой. Падения и подъемы (часть техники) вы можете увидеть в фильмах 1 и 3 серии "Боевые искусства мира".

4. Техника "гибкий кулак" родилась при упражнениях с "ногтем". Удары наносятся разными частями сжатых в кулаки, рис. 807⁸, кистей.

Движения следуют одно за другим с разных траекторий и активно усиливаются телом, что позволяет существенно сократить расстояния между ударами, а следовательно, и временной промежуток. В качестве дополнительного материала используйте тао "Быстрые руки", помещено в "БВП"-92 и в книге "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой".

5. Закрепите в различных действиях и связках приобретенный при работе над пунктом 1 опыт...

Урок 20-й

1. "Гребля когтем" - это маневр палочкой, благодаря которому с помощью последовательных перемен можно осуществлять серии ударов и защит. Маневр описан в 1-й части книги. Примеры на рис. 526, 527, 641, 640, 639 (именно в таком порядке).

⁸Исходное положение.

2. Напряжение тела с "закрытым" дыханием на выдохе или "придорожный камень". Упражнение, аналогичное уже описанному ранее упражнению с "открытым" дыханием.

3. Один из маневров "сломанного борта" - "спрятанный след". Маневр великолепен и как уход от атак, и как способ накопления энергии для действий с поворотом. Рис. 720.

4. Упражнение с "ветвью" можно увидеть в видеофильме "Коготь каменной птицы". Исполнитель упражняется с вытянутой вперед рукой партнера. Отводит ее, отбивает, захватывает, переводит и т.д. Аналогичные упражнения выполняют и с ветвями деревьев, и с палками, укрепленными горизонтально или удерживаемыми партнером.

5. Реализуйте в действиях и связках "спрятанный след".

Урок 21-й

1. "Упавшее дерево на лесной дороге".

Принцип "перекрывания" конечности конечностью или оружием применяется многими единоборствами для создания прекрасных, эффективных приемов.

На рис. 281-303 приемы из вин-чун. По аналогии с ними попробуйте придумать несколько десятков "перекрытий" при атаках и защитах. Мозг, привыкший к новому принципу, легче формирует навыки для его применения. Этот принцип применим и при неожиданной атаке, когда противник еще не успел защититься, а руки уже перекрыты. Изучите рисунки 613, 614, 618-620 и др.

2. Выдох-ци упомянут в первой части нашей книги. На начальном этапе следует научиться направлять его в любую избранную часть тела, за исключением внутренних органов (сердце, печень, мозг) и расслабленной левой руки (косвенное отрицательное воздействие на сердце).

3. Передвижение, соответствующее позиции рук "воздух-дерево-вода", и маневр "удаляться, приближаясь".

Кроме передвижения "катящимся камешком" вперед и назад, применяют приставной шаг как с посылом волны всем телом, так и без таковой.

Особую роль играют движения верхней частью туловища. Так, например, уклоняясь от удара верхней частью туловища, исполнитель выносит ногу за своего противника, что позволяет после переноса веса тела на нее оказаться за

спиной противника. Вот и получается маневр "удаляться, приближаясь".

4. Удержание когтя в локтевом сгибе при активных боевых движениях.

5. Реализуйте в действиях и связках "упавшее дерево на лесной дорожке".

Урок 22-й

1. "Вход в узкое ущелье" - в эту группу техник входят действия, позволяющие прорваться внутрь обороны противника для нанесения удара или с какой-либо другой целью. Конечности противника, конечно же, должны оставаться под контролем, частично прерываемом лишь в момент атаки.

Моменты входа на рис. 695, 701, 703, 714 и др.

2. Аутодвижение руки, управляемое мыслеобразами - один из ключей не только к оздоровительным методам, но и к спонтанным молниеносным ответам на раздражитель.

Представив руку вытянутой перед собой, добейтесь, чтобы она оказалась в заданном положении "без вашего участия", как будто бы сама.

Дополнительный материал в "Книге форм".

3. "Держащий мешок" и "держащий кувшин" - техники из единоборств клана "Держащих", когда-то слившегося в одно целое с "ветвями дерева". Представьте себе человека, который дерется с нападающими на него противниками, держа обеими руками мешок.

Желание удержать мешок и желание защититься приводит к определенному рода движениям и позициям рук: "воздух-воздух", "камень-камень", "огонь-огонь" и др. При "держании" мешка предплечья располагаются более отвесно, чем при "держании" кувшина за горлышко двумя или одной рукой. Для выведения из равновесия используйте технические элементы рисунков 736-745.

4. Удержание когтя между шеей и плечом.

5. Реализуйте в действиях и связках технику "держущего мешок".

Урок 23-й

1. "Забытая рука" - группа техник, построенных на отвлечении внимания от какой-либо конечности исполнителя, что позволяет успешно атаковать ею. Как вариант применяется отвлечение внимания от захваченной руки противника, что позволяет сломать ее...

2. "Удовольствие от поедания".

На начальном этапе следите лишь за собственными ощущениями во время еды. Вы должны также научиться управлять интенсивностью своих чувств, связанных с едой, от полного безразличия до экстаза. Эта медитативная техника относится к учению "Вкус плода с дерева жизни".

Бесшумное движение по лесу и лазание по деревьям на первом этапе в комментариях не нуждается, так как ясна цель, а обучающийся лишь ищет средства для ее достижения.

4. Перебрасывание палочки из руки в руку в движении и по различным траекториям, жонглирование палочками в условном поединке. Метание металлических стрелок с кисточками для баланса и перебрасывание их из руки в руку, ловля стрелок, брошенных партнером.

5. Реализуйте в действиях и связках технику "забытой руки".

Урок 24-й

1. "Рука у тела"⁹ и следование за противником со сменой болевых приемов представляют собой единый комплекс "контроля болью и движением". Опирая конечность противника о собственное тело или подводя ее к себе для усиления воздействия, исполнитель, тем не менее, держит ее в постоянном напряжении, по мере необходимости переходя с приема на прием до того момента, пока один из них не увенчается успехом.

2. "Вкус жизни".

Шаг первый. Проникнитесь идеей неповторимости и красоты каждого мгновения вашей жизни. Основная медитация учения "Вкус плода с дерева жизни". При исполнении упражнения ни в коем случае не пугайтесь

⁹"Пойманная ветвь живого дерева". "Рука у тела" - рабочее название.

ощущений экстаза, бурного проявления чувств. Будьте максимально расслаблены.

3. Бесшумное передвижение за спиной партнера - сродни великому упражнению "тени" в нинидзютсу, вернее является как бы составной его частью или подобных ему техник. Первый этап легок. Вас могут заметить, но услышать не должны...

4. Хват "змея в норе под корнем" с отставленным большим пальцем и его возможности.

А. Удушающие захваты, а значит, и неожиданное нападение с их применением.

Б. Атаки глаз.

В. Прихватывание оружия, тела или одежды в период выполнения атакoзащитной техники. Используйте рисунки 684, 685.

5. Реализуйте в действиях и связках технику хвата "змея в норе под корнем".

Урок 25-й

1. "Контроль над глазом" или "трогание жемчужин" - группа техник, позволяющих контролировать и направлять движения противника в момент выполнения основных атакующих или защитных действий. Контакт с глазами может быть продолжительным или кратковременным, но в любом случае цель - победа. Исполнитель чем-то напоминает пианиста с "крутящимся" перед ним роялем с двумя клавишами.

Дополнительный материал в видеофильме "Уловки и техника боя шпионов средневековья и наших дней". Часть первая.

2. "Уминание снега" - медитация или ситуация, предназначенные для резкого уменьшения самомнения...

3. Медленный учебный бой позволяет развить мышление, понять суть техник и изучить травмирующие приемы. Пример - в видеофильме "Коготь каменной птицы". Необходим он и для выработки естественных передвижений.

4. "Две змеи в одной норе" и перехваты 2-х когтей в одной руке. Работа металлическими палочками для еды. Постоянная и кропотливая наработка "кинжальных"

перехватов, приведенных на рис. 119-268 с двумя палочками в одной руке.

5. Реализуйте в действиях и связках "контроль над глазами".

Урок 26-й

1. Управление болью или "волшебная уздечка" - более емкая техника, чем "трогание жемчужин". Причиняя противнику боль захватом и касанием, исполнитель направляет и контролирует его движения. Управление может быть кратковременным, почти мгновенным и более длительным. Попробуйте применить "волшебную уздечку" в различных ситуациях в меру своего понимания. Дальнейший разговор об этой технике еще впереди, в следующих книгах.

2. Упражнение "вечной весны" - одна из форм омолаживающих медитаций и медитаций настроения.

Его формула: Радость, молодость, легкость и представление цветущего сада жизни в едином, неповторимом ощущении, совмещенном с чувством падения назад, происходящем легко и без зажимов.

3. "Дракон машет хвостом". Маневр поворота с помощью маха ноги по дуге за себя, рис. 718. Выполняйте как вплотную к опорной ноге, так и на разном удалении от нее. Поймите нюансы этих движений и научитесь их использовать.

4. "Волчий оскал и жабья шея" помогают бойцу сохранять в целостности губы при укусах и горло при противодействии удушьям.

Губы отводятся, обнажая зубы, шея напрягается и прячется за подбородком и плечами. Дополнительный материал - в "БИП"-92.

5. Реализуйте в связках и действиях технику "дракона, машущего хвостом".

Урок 27-й

1. "Толкание ствола бамбука" - группа выведений из равновесия толчками. Примеры в видеофильмах и на рис. 626, 627. На рис. 626 толчки выполняются вперед, вниз и навстречу друг другу одновременно. Эффективны также толчки в грудь, бок, шею, спину, таз, ноги и т.д.

2. "Удовольствие от безобразного". Механизм медитации идентичен медитации над едой.

3. "Наступания на корни" хорошо продемонстрированы в учебном видеофильме "Уловки и техника боя шпионов средневековья и наших дней", а также в других видеофильмах по Шоу Дао и УНИБОС.

Изучите механизм заступаний и наступаний. Смоделируйте несколько ситуаций, в которых эти техники могут быть использованы не только для сбивания соперника с ног, но и для нарушения его защиты, срыва начатой атаки и т.д. "Заступания" и "наступания" относят в Шоу к передвижениям. Примеры на рисунках 669-672.

Внимание!!! Наступания на лодыжки - боевые приемы, влекущие за собой мгновенную травму - только имитировать!

4. Прием давления рычагом торца "воды". Надавливая торцом "воды" на суставы, ключицу, горло и другие зоны, изучите механизм действия и попробуйте смоделировать ситуации, в которых этот прием может быть использован с максимальной эффективностью.

5. Реализуйте в связках и действиях технику пункта 4.

Урок 28-й

1. "Сломанные перья" или "ломка листьев" - это болевые воздействия на пальцы с помощью захватов за них или надавливания ими на какие-нибудь поверхности. Их элементы есть во всех наших видеофильмах, в "Книге форм" и в книге "Тайные кланы, язычество и рукопашный бой", а также в "БИП"-92.

Изучите лишь воздействия на пальцы, не заостряя своего внимания на положениях атакуемой кисти. Попробуйте найти ключи к техникам "сломанных перьев" в "кинжальных" перехватах между пальцами.

2. Активизация ци вибрацией, потряхиванием, тряской и поколачиванием. Выполняйте эти воздействия и прислушивайтесь к ощущениям.

3. Перемещение без отрыва стоп от почвы. "Шуршащий шаг" (скользящий) и "ходьба без шагов" с попеременным отталкиванием разными участками стоп.

4. Прием "непрерывного давления" любым участком "когтя" тесно связан с такими упражнениями, как "сила в руке",

"прилипание", "контроль над глазом" и т.д. Воздействуя на какую-нибудь из многочисленных точек, вы можете осуществить "волшебную уздечку".

5. Реализуйте в действиях и связках "ломку перьев".

Урок 29-й

1. "Головы и крылья петухов" - это часть техник "ломки бамбука", включающая в себя основные воздействия на кисть. Часто действие, повреждающее кисть, комбинируется с травмированием пальцев. Ваша задача "отыскать" не менее сотни воздействий на кисть и пальцы, влекущих за собой боль и травму.

Внимание!!! Здесь вам следует пока остановиться лишь на фазе технических элементов, то есть элементарных способов воздействия, не превращая их в приемы и не разучивая. Важно понять лишь механизмы.

2. Упражнение в висах на веревках и шестах с сосредоточением на возникающих в мышцах ощущениях. Использовать различные положения, имитировать круговые техники, избегать форсирования нагрузок.

3. "Схватывание" предмета или оружия с поверхности пола с приседанием, наклоном, перекатом и другими техниками. Подумайте над тем, как воспрепятствовать попыткам соперника поднять предмет и каким образом облегчить для себя выполнение этой задачи.

4. Прием "борозжения". Пример в видеофильме "Коготь каменной птицы" (воздействие на живот при сбивании с ног). Ваша задача расширить сферу его применения. Рис. 682, 683. Оружие с силой бороздит тело соперника, заставляя его реагировать на боль.

5. Реализуйте в действиях и связках технику "борозжения".

Урок 30-й

1. Угроза движением.

Как в медленном учебном бою, так и в быстрых, коротких схватках, приближенных к боевым, научитесь держать своих противников в постоянном напряжении, угрожая действиями, но не предпринимая последних вне выгодной ситуации.

Раскрыв свой интуитивный потенциал, вы будете более подготовлены к сложным техникам из последующих книг.

2. "Небесная паутина" - медитативный способ выделения защитного контура, равномерно распространяющегося от исполнителя на доступное его чувствам расстояние. Одновременно сосредоточившись на восприятии слухом, обонянием и кожей, исполнитель выделяет сферический контур (разновидность двойника), посредством которого воспринимает все, что находится в его объеме. Легче всего обнаружить нарушение покоя непосредственно на поверхности (границах) защитной сферы.

3. Передвижения "каменной птицы". Изучите рисунки 727-735. В этих маневрах основная роль отводится рукам, управляющими всем телом.

4. Для формирования навыков хвата и для укрепления рук наносите удары камнями как свободно лежащими на ладонях (упражнения "яйца каменной птицы"), так и удерживаемыми захватами.

5. Выполняйте действия и связки, используя угрозу движением.

Урок 31-й

1. Основные принципы освобождения от захватов. Начинать обучаться искусству освобождения от захватов следует, опираясь на принципы: поддаться и победить; не поддаться и победить; сбросить ношу; сделать по-своему; горящий уголек. Это рабочие названия легко и сразу вызывающие нужные ассоциации у современных учеников.

Первый принцип заставляет использовать обучающегося метод опережения действия соперника, "идти впереди по той же дороге", применимый как и все остальные во многих техниках.

Так, например, при проведении узла руки или кисти можно, провернувшись вокруг своей оси, уйти от захвата. Используются также кувырки, опережающие усилия захваченной конечностью, позволяющие перехватить инициативу, и другие техники.

"Не поддаться победить" - означает пересилить противника, например, совместив конечности и увеличив сопротивление.

"Сбрасывание ноши" основывается на снятии, сбивании или срывании захвата.

"Сделать по-своему" или "настоять на своем" - просто выполнить любое действие, обеспечивающее победу, не обращая внимания на захват (бросок, болевой, удар и т.д.).

"Горящий уголек" - это воздействие на точки тела, боль в которых заставляет противника бросить захват, спасаясь от нее.

Различные приемы освобождения от захватов лежат в основе обучения более сложным действиям, болевым, защитам, ударам, броскам и т.д. Как с оружием, так и без. Этот метод был положен в основу метода "универсализации" в УНИБОС и благодаря ему была создана система обучения, в которой каждый технический элемент "знает свое место".

Более подробно об этом методе можно будет узнать из готовящейся к изданию книги "Его величество нож..."

2. "Спящая собака" - перемена поз во время сна.

Эта полумедитативная¹⁰ практика из учения Спокойных "Вкус плода с дерева жизни". Эта практика относится к медитативным и полумедитативным техникам, исполняемым во время сна. Вам следует научиться не только часто менять позы во время сна, но и научиться принимать такие, с помощью которых вы сможете растягивать наиболее "тугие" группы мышц. У этой практики два основных врага: обычная кровать и недостаток пространства.

3. Падения после прыжков, рис. 386, это одна из форм передвижений. Особую роль в падениях играют руки. Ни в коем случае не выставляйте руки при падениях, опираясь на кисти. Прежде всего выясните для себя, под каким углом от тела следует отводить руку, совершающую хлопок и гасящую силу удара о землю при падении после броска и после удара. Начинайте осторожно. Принимайте все доступные вам меры безопасности. Анализируйте каждое падение.

4. Для совершенствования техники схватывания когтя и в качестве подготовительного упражнения для некоторых техник выполняйте следующее: наносите удар, выпуская коготь из руки, а на возвратном движении снова поймите его. Старайтесь сделать так, чтобы эти маневры особенно не отражались на системе защит и атак...

¹⁰Практики и техники, исполняемые во сне при ограниченном контроле сознания.

5. Некоторые освобождения от захватов могут формировать то или иное движение, использовать которое можно в десятках действий. Работая с освобождениями от захватов, пробуйте создавать цепочки, в которых были бы разные по своей сути действия (броски, болевые, обезоруживания, защиты, удары), основанные, однако, на одном и том же движении. На этом принципе построено и обучение в системе БАРС (Боевая армейская система), являющейся частью УНИБОС (Универсальная боевая система). Благодаря этому каждый технический элемент имеет свое место в специальных схемах, таблицах, следование порядку которых при обучении увеличивает эффективность последнего во много раз.

Урок 32-й

1. Изучая рисунки различных приемов из различных стилей: 364-376, 419-466, 468-523, попробуйте определить, какие из способов приложения усилий в них задействованы, и чем бы отличались внешне позы исполнителей при использовании других способов. Напоминаем основные группы способов усилий из "Книги форм".

1. "Отдать силу огня" - способ мгновенной передачи усилия на объект. Наиболее часто этот способ применяется в ударах, ударообразных защитах и других технических действиях, где требуется взрывообразное и быстрое приложение силы.

2. "Нести тигра на гору". Этот образ распространен во внутренних стилях ушу. В Шоу Дао этот образ связывается не с конкретным набором движения, а со способом приложения силы в течение относительно длительного промежутка времени и со значительным усилием.

3. "Толкнуть ворота". Этот способ приложения усилий, чаще всего применяемых в толчкообразной технике, бросках, выведениях из равновесия.

4. "Чувствовать ветер". Путем контакта с телом или оружием противника. Этот способ помогает контролировать направление усилий противника, предугадывать его действия.

5. "Следовать тени" - способ, при котором движение противника сопровождается движением исполнителя и инициатива захватывается лишь тогда, когда движение противника нельзя использовать в своих целях.

6. "Обойти гору". Способ, при котором усилие обходит встречающиеся препятствия.

7. "Речной водоворот". Усилие ввинчивается в объект или соприкасается с ним по касательной, прокатываясь по нему.

8. "Забрать силу" - слиться с усилием противника и направить его в желаемом направлении.

9. "Возвратить силу". Когда усилие противника возвращается обратно: исполнитель овладевает ситуацией и усиливает возвратное движение противника, добываясь своей цели.

10. "Сломать прут" - переломить своей силой силу противника.

11. "Поднять гору" - усилие, обратное предыдущему.

12. "Уронить гору" - усилие, обратное предыдущему.

13. "Убежать от волны" - заставить противника исчерпать свое усилие и использовать это в своих целях.

14. "Уклониться от стрелы" - пропустить усилие противника мимо, не соприкасаясь с ним.

15. "Идти впереди по той же дороге". Такое же название носит группа приемов освобождений от захватов, основанных на опережении усилий противника усилием, направленным в том же направлении. В этом суть данного способа.

16. "Разделить силу" - часть усилия противника перехватывается, часть пропускается мимо.

17. "Собрать силу в горе" - направить силу внутрь тела. Напрячь мышцы или все тело.

18. "Облако силы" - тело или группа мышц максимально расслабляются.

19. "Дрожащая тетива" - состояние вибрации силы в теле, связанное с быстрой сменой расслабления и напряжения, причем ни та, ни другая фаза не достигают очень больших величин.

20. "Сила воды" - усилие, выскальзывающее из зоны действий силы противника и одновременно контролирующее и обволакивающее ее.

Способы приложения усилий и способы усиления движения не одно и то же. Способы усиления движения - замечательный ключ к совершенствованию простейших

действий. Принцип объединения нескольких таких способов в одном действии называется: "драгоценные капли одна за другой все весомее делают чашу". Именно на этом стоит остановиться подробнее. Наберем пригоршню "драгоценных капель", которые еще не слились друг с другом. Это усиление движения дыханием - "крепкий ветер", чаще усиление делается на выдохе, усиление движения "дыханием энергии", т.е. направлением потока Чи в русло движения: "следуя навстречу", "уходя от", "идя рядом", "сливаясь воедино", "передавая усилие", то есть различные способы усиления движения любой части тела за счет своеобразных движений другими частями тела, создающими дополнительные источники силы. "Идя рядом" применимо в комплексе: "цветок лотоса и его отражение", "уходя от" похоже на отмашки в карате. Например, увод одной руки к поясу при движении другой вперед. "Сливаясь воедино" - комплекс "сильное дерево с двумя корнями". "Передавая усилие" - комплекс "камень с горы". Усиление "следуя навстречу" - это специфическая отмашка, когда одна часть тела идет навстречу другой. Применимо в "наковальне" и в ряде других комплексов. Усиление - опуская центр тяжести ("падение с горы"), поднимая центр тяжести - ("прыжок на гору"), поворачиваясь вокруг оси ("черный смерч"), делая движение бедрами ("глубокий колодец"); усиление - волнообразными движениями ("конец кнута"), резкое движение частью или же всем распрямляемым телом ("испуганная жаба"), приведением себя в ярость ("яркий огонь"), с помощью крика ("сила белого тигра"), накладывая импульсы движения один на другой, то есть как бы производя несколько дополнительных движений подобного же рода в конце первого, но с гораздо меньшей амплитудой ("мелкие камни один за другим с плеском падают в пруд"). Пожалуй, следует остановиться в перечислении усиления, отметив при этом, что перечень их далеко не исчерпан, и что применимы они при усилении любого действия, будь то бросок или удар, прыжок или падение.

2. Медитация "третьего брата". Активизация дань-тяней посредством "когтя".

3. Плыть без всплесков.

4. Совершенствовать технику "крюка" концом "воды". Используйте висы на ветках. Подтягивайтесь, цепляясь когтями.

5. Используйте "крюки" для исполнения различной техники. Например:

а. защиты "крюками" с захватом или "зажимом" между предплечьем и когтем;

б. освобождение от захватов "срыванием" руки противника. Предотвращение попыток захвата отведением зацепленной руки противника. Для этой цели используйте и переводы;

в. обезоруживание выворачиванием когтя:

г. болевые с "крюками";

д. выведения и броски с крюками, цепляющими за стигбы, шею, кости и т.д.;

е. рвущие "крюки" с движениями на и от исполнителя;

ж. выполняйте связки на основе "крюков".

Вот вы и познакомились с первым "зубом дракона" - 32-мя уроками по современной версии древнего искусства Шоу Дао. По одной из легенд клана Спокойных у молодого дракона вырастает первый зуб после того, как он проглотит первого человека, а вместе с ними 32 человеческих зуба¹¹.*

Эти уроки в отличие от своих собратьев из второй книги оставляют большой простор для интуитивного творчества и спонтанной реализации скрытых возможностей организма, что совершенно необходимо в Шоу.

Следующая же книга позволит вам через осознание "облачных" движений построить системы защит и научиться ими пользоваться.

Детально изучить "жизнь крыла" и технику "лапы обезьяны"¹², мы продолжим изучение медитативных техник "братьев", в основе которых лежат большой палец и мизинец, а не средний, много внимания будет уделено и техникам этой книги - мы расшифруем и прокомментируем их.

В настоящее время готовится к выпуску в свет энциклопедическое издание "Его величество нож", в которое

¹¹Каждый раз, когда обучаемый, преодолевая самого себя, свои недостатки, превращает себя в нечто качественно новое, лучшее, он "поедает" себя прежнего, изменяя без остатка.

¹²Комплексы защит и атакзащит.

будет включено много техник Шоу Дао с использованием ножа, но берущих свое начало в "когте". Огромную помощь обучающимся окажут вторая и последующие части фильма "Коготь каменной птицы", которые вскоре одна за другой выйдут в свет.

До скорой встречи!

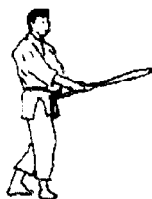


Рис.1



Рис.6



Рис.2

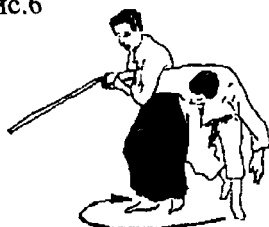


Рис.7



Рис.3



Рис.8

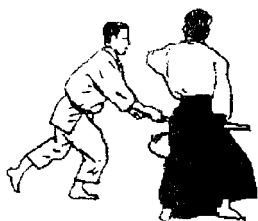


Рис.4



Рис.9



Рис.5



Рис.10

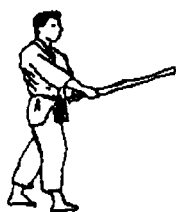


Рис.11



Рис.16



Рис.12



Рис.17



Рис.13



Рис.18

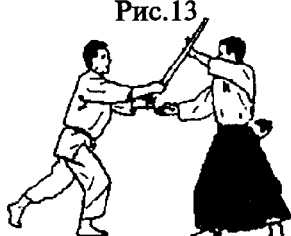


Рис.14

Рис.19



Рис.15

Рис.20





Рис.21



Рис.26



Рис.22



Рис.27



Рис.23

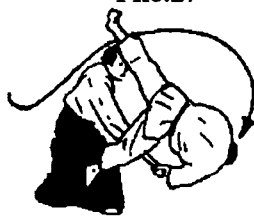


Рис.28



Рис.24



Рис.29



Рис.25



Рис.30





Рис.31



Рис.36



Рис.32



Рис.37



Рис.33

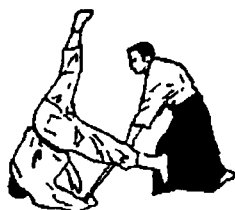


Рис.38



Рис.34



Рис.35



Рис.39



Рис.44



Рис.40



Рис.45



Рис.41



Рис.46



Рис.42



Рис.47

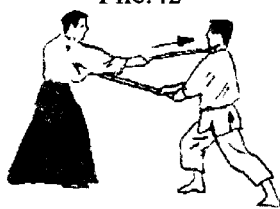


Рис.43

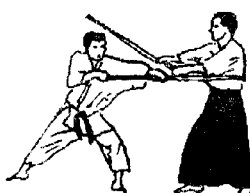


Рис.48



Рис.49



Рис.54

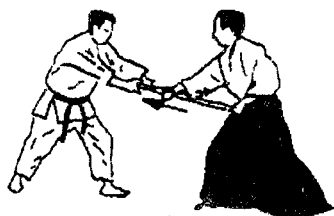


Рис.50



Рис.55

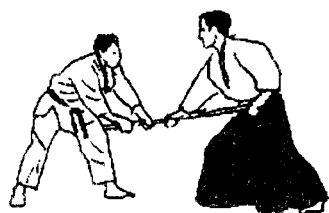


Рис.51



Рис.56



Рис.52



Рис.57



Рис.53



Рис.58



Рис.59



Рис.64



Рис.60



Рис.65



Рис.61



Рис.66



Рис.62



Рис.67



Рис.63



Рис.68

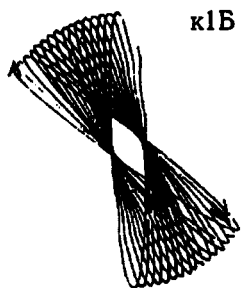


Рис.69

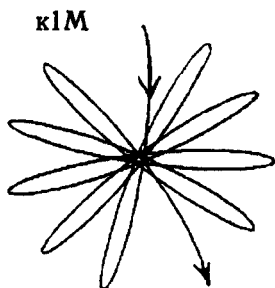


Рис.70

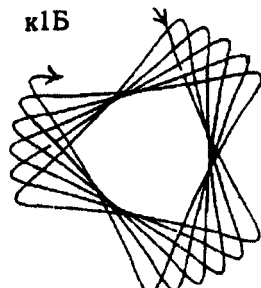


Рис.71

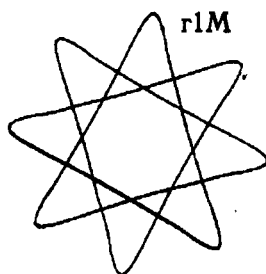


Рис.72

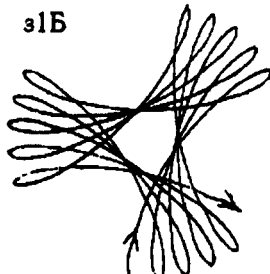


Рис.73

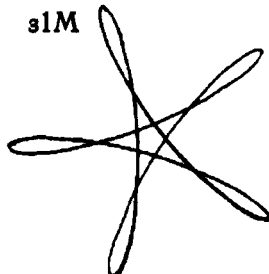


Рис.74

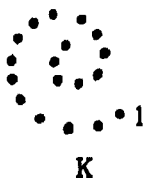


Рис.75

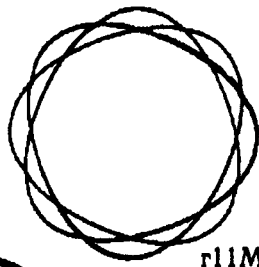


Рис.76

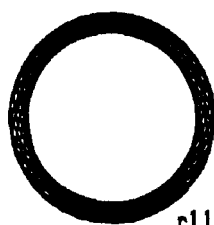


Рис.77

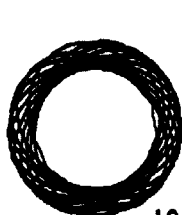


Рис.78

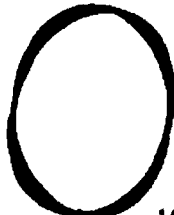


Рис.79



Рис.80

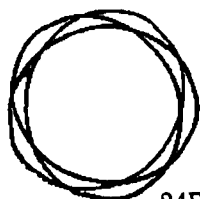


Рис.81

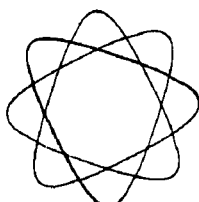


Рис.82

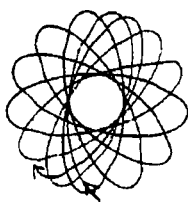


Рис.83

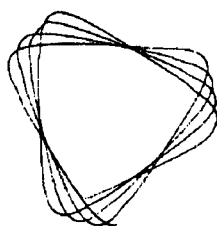


Рис.84



Рис.85

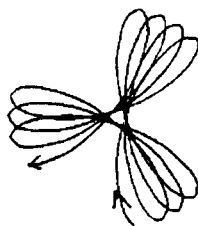


Рис.86

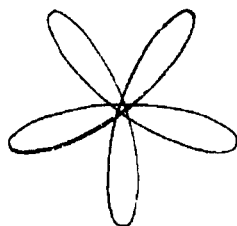


Рис.87

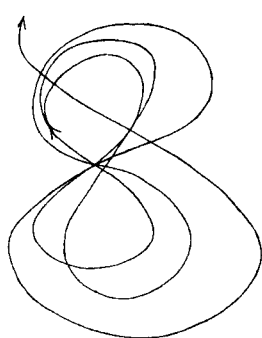


Рис.88

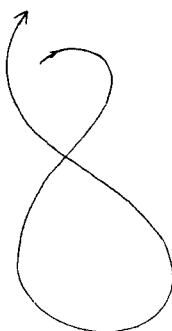


Рис.89

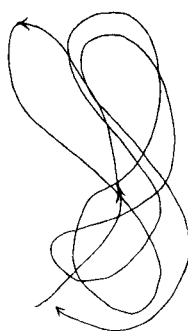


Рис.90



Рис.91



Рис.92

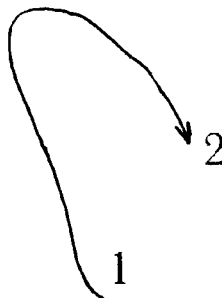


Рис.93

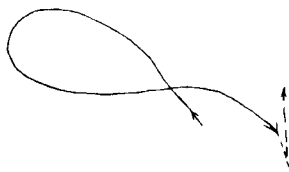


Рис.94

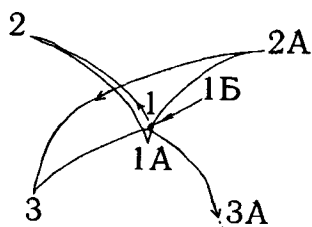


Рис.95

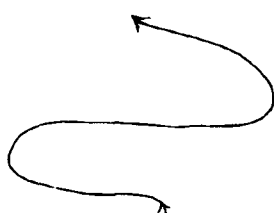


Рис.96

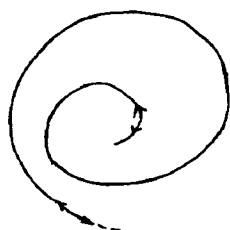


Рис.97



Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101

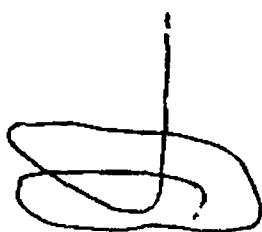


Рис.102

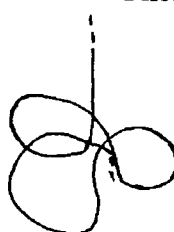


Рис.103

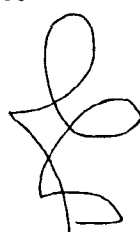


Рис.104

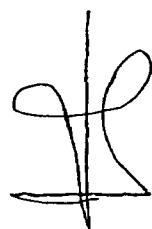


Рис.105

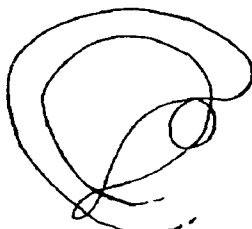


Рис.106



Рис.107

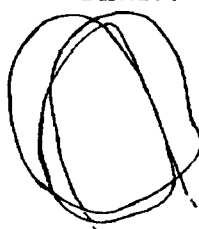


Рис.108

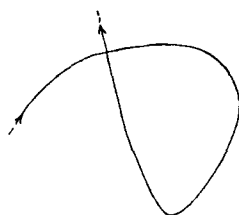


Рис.109

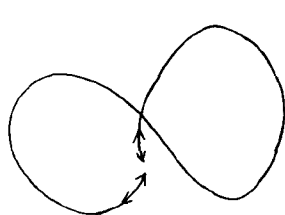


Рис.110

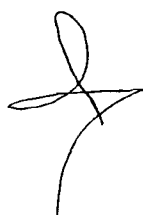


Рис.111



Рис.112



Рис.113

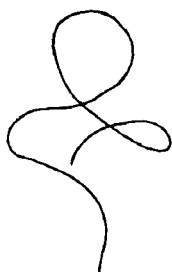


Рис.114

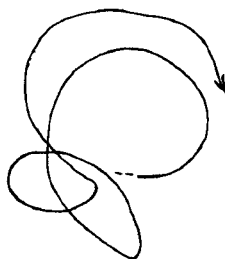


Рис.115

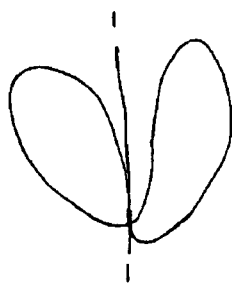


Рис.116

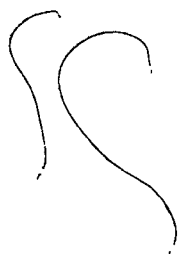


Рис.117



Рис.118



Рис.119

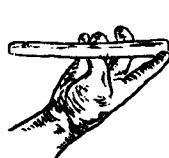


Рис.120



Рис.121



Рис.122



Рис.123

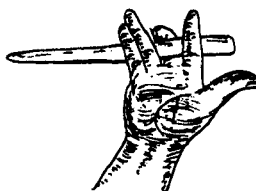


Рис.124



Рис.125



Рис.126



Рис.127

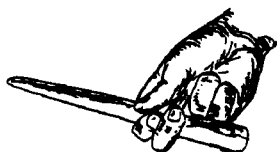


Рис.128



Рис.129



Рис.130

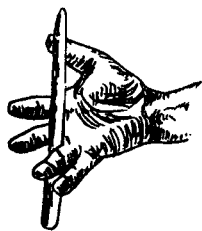


Рис.131



Рис.132



Рис.133

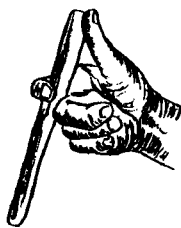


Рис.134

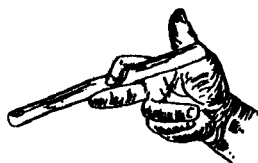


Рис.135



Рис.136

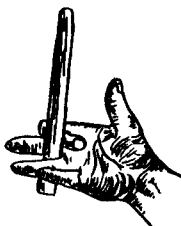


Рис.137



Рис.138



Рис.139

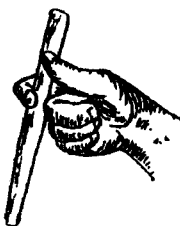


Рис.140



Рис.141



Рис.142



Рис.143



Рис.144

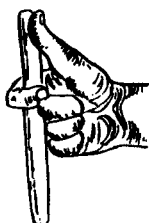


Рис.145

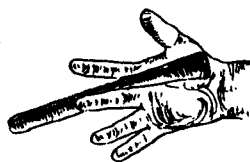


Рис.146

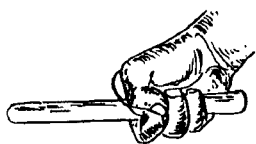


Рис.147



Рис.148

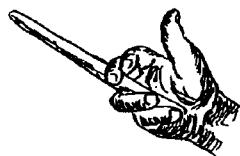


Рис.149

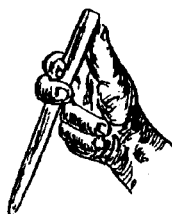


Рис.150



Рис.151



Рис.152

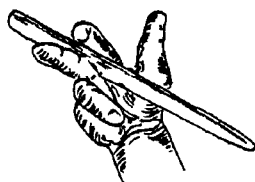


Рис.153

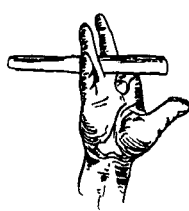


Рис.154



Рис.155



Рис.156



Рис.157

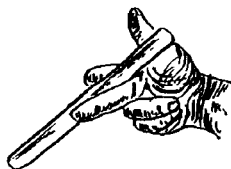


Рис.158



Рис.159

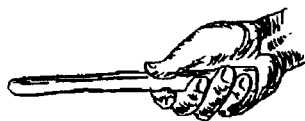


Рис.160



Рис.161



Рис.162

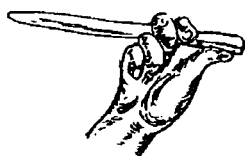


Рис.163



Рис.164



Рис.165



Рис.166



Рис.167



Рис.168



Рис.169



Рис.170



Рис.171



Рис.172



Рис.173



Рис.174



Рис.175

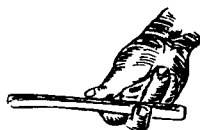


Рис.176



Рис.177



Рис.178



Рис.179



Рис.180



Рис.181



Рис.182



Рис.183

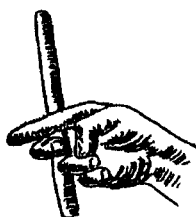


Рис.184



Рис.185



Рис.186

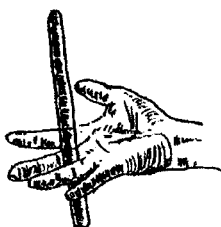


Рис.187



Рис.188



Рис.189

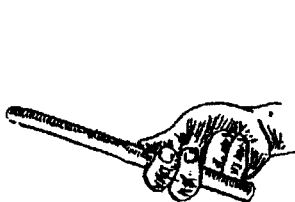


Рис.190



Рис.191



Рис.192



Рис.193

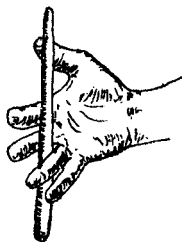


Рис.194



Рис.195



Рис.196



Рис.197

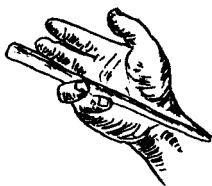


Рис.198

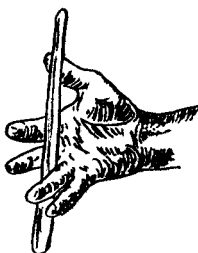


Рис.199

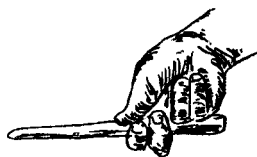


Рис.200



Рис.201



Рис.202

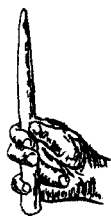


Рис.203



Рис.204



Рис.205



Рис.206



Рис.207



Рис.208



Рис.209



Рис.210



Рис.211



Рис.212



Рис.213



Рис.214

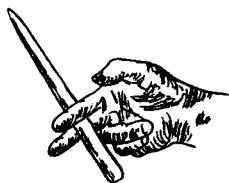


Рис.215



Рис.216



Рис.217



Рис.218



Рис.219



Рис.220



Рис.221



Рис.222

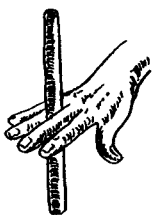


Рис.223



Рис.224



Рис.225

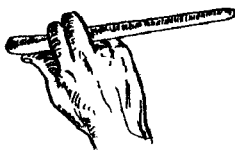


Рис.226



Рис.227

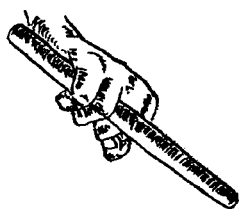


Рис.228



Рис.229

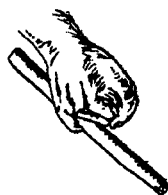


Рис.230



Рис.231



Рис.232



Рис.233



Рис.234



Рис.235



Рис.236



Рис.237



Рис.238

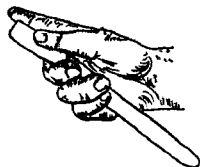


Рис.239



Рис.240

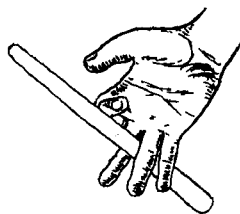


Рис.241



Рис.242

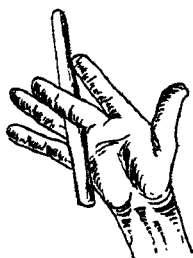


Рис.243



Рис.244

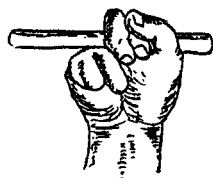


Рис.245



Рис.246



Рис.247



Рис.248

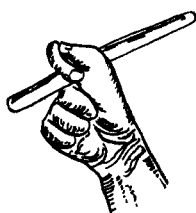


Рис.249

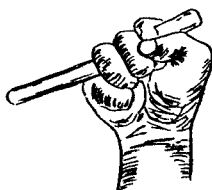


Рис.250

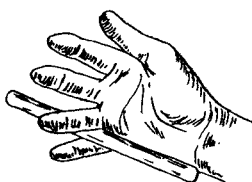


Рис.251

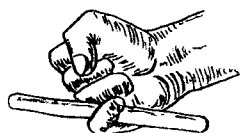


Рис.252



Рис.253



Рис.254



Рис.255



Рис.256



Рис.257



Рис.258



Рис.259



Рис.260



Рис.261



Рис.262



Рис.263



Рис.264



Рис.265



Рис.266



Рис.267

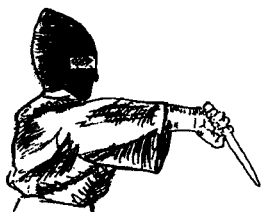


Рис.268

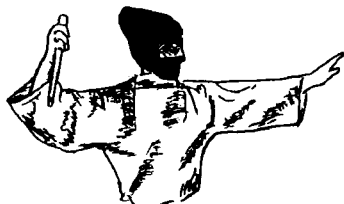


Рис.269



Рис.270



Рис.271

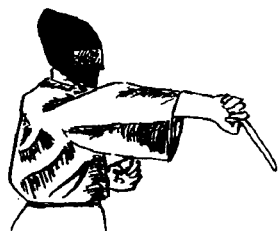


Рис.272



Рис.273



Рис.274



Рис.275



Рис.276



Рис.277

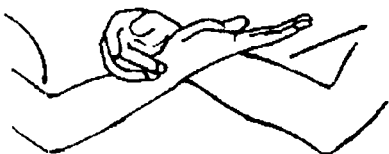


Рис.278

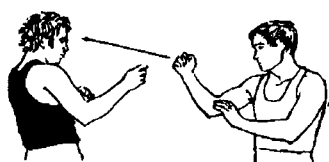


Рис.279

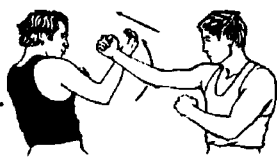


Рис.280

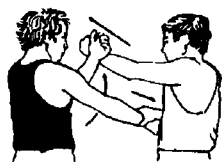


Рис.281



Рис.282

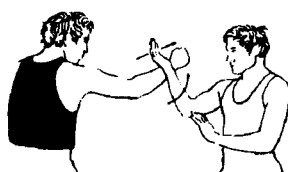


Рис.283

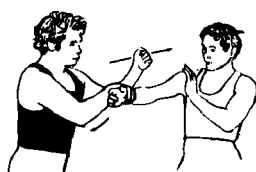


Рис.284

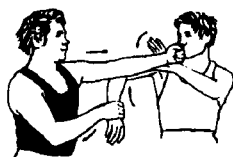


Рис.285

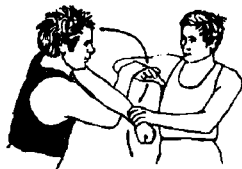


Рис.286



Рис.287

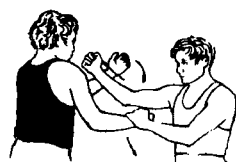


Рис.288



Рис.289

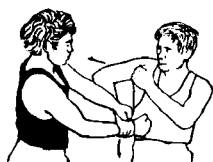


Рис.290



Рис.291



Рис.292



Рис.293

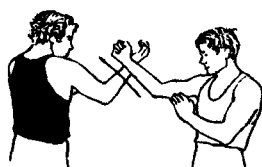


Рис.294

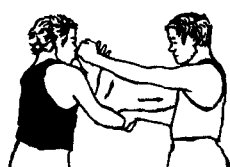


Рис.295



Рис.296

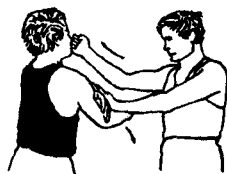


Рис.297

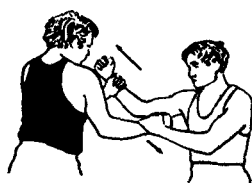


Рис.298



Рис.299



Рис.300

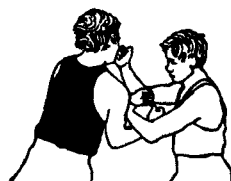


Рис.301

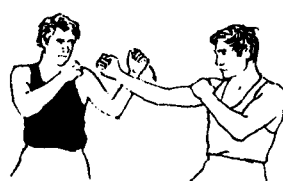


Рис.302

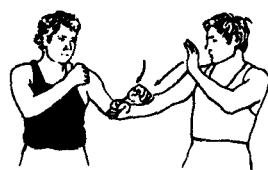


Рис.303

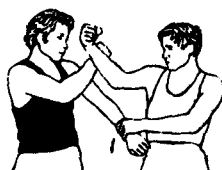


Рис.304

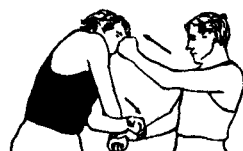


Рис.305

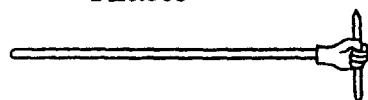


Рис.306

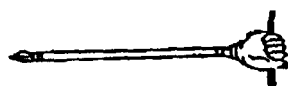


Рис.307

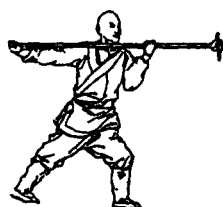


Рис.308



Рис.309

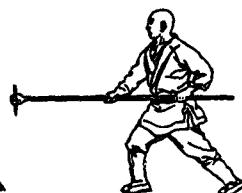


Рис.310



Рис.311



Рис.312



Рис.313



Рис.314



Рис.315



Рис.316



Рис.317



Рис.318



Рис.319



Рис.320



Рис.321



Рис.322



Рис.323



Рис.324



Рис.325



Рис.326

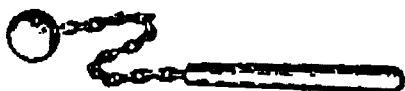


Рис.327

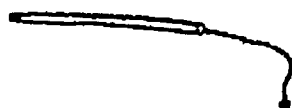


Рис.328

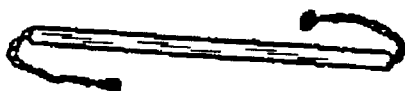


Рис.329

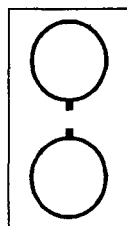


Рис.330

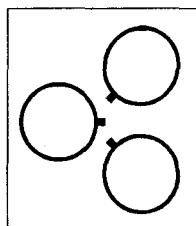


Рис.331

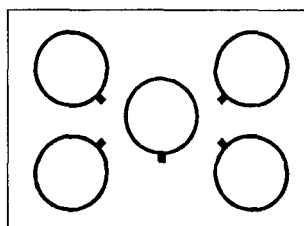


Рис.332



Рис.333

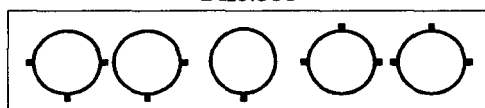


Рис.334

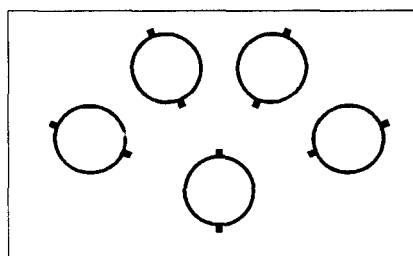


Рис.335

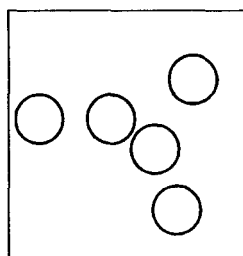


Рис.336

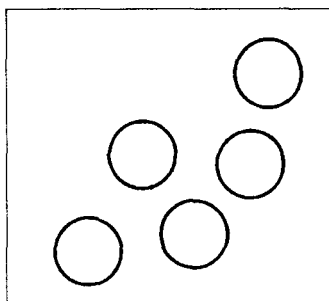


Рис.337

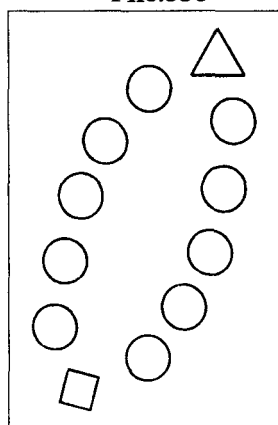


Рис.338

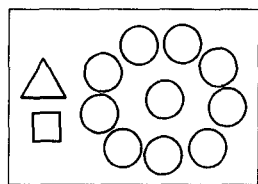


Рис.339

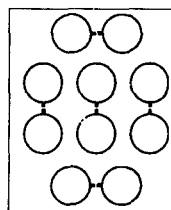


Рис.340



Рис.341



Рис.342

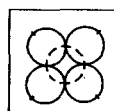


Рис.343

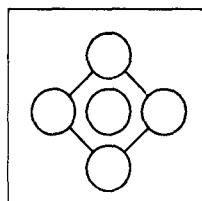


Рис.344

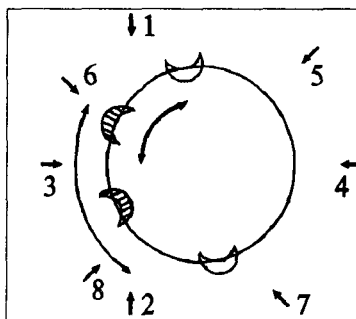


Рис.345

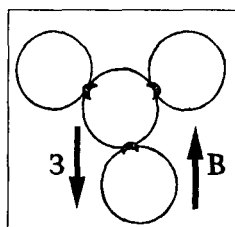


Рис.346

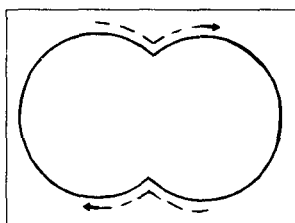


Рис.347

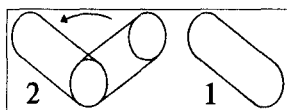


Рис.348

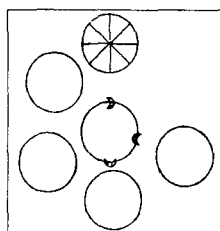


Рис.350

Рис.349

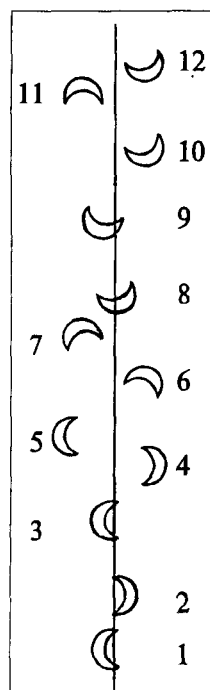




Рис.351



Рис.352



Рис.353



Рис.354



Рис.355



Рис.356



Рис.357



Рис.358



Рис.359



Рис.360



Рис.361



Рис.362



Рис.363



Рис.364



Рис.365



Рис.366

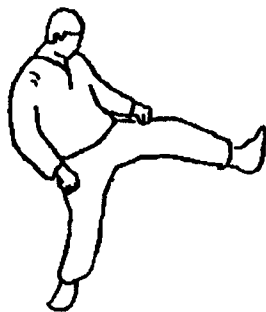


Рис.367

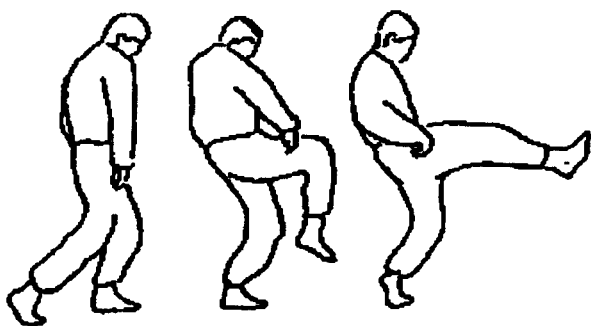


Рис.368

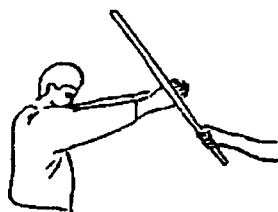


Рис.369

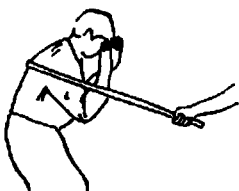


Рис.370

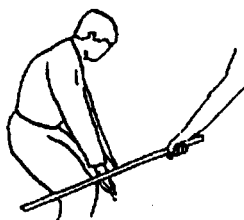


Рис.371

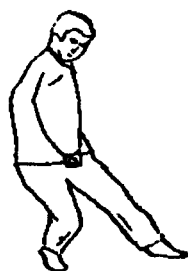


Рис.372

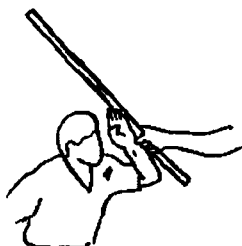


Рис.373

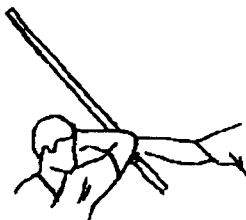


Рис.374



Рис.375



Рис.376

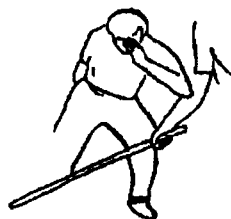


Рис.377



Рис.378



Рис.379



Рис.380



Рис.381

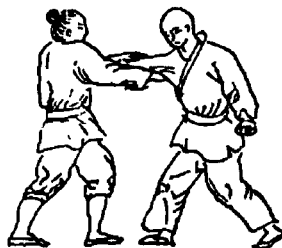


Рис.382



Рис.383



Рис.384



Рис.385

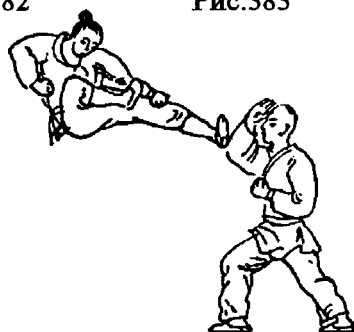


Рис.386

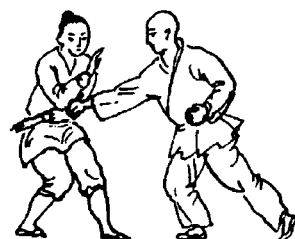


Рис.387



Рис.388

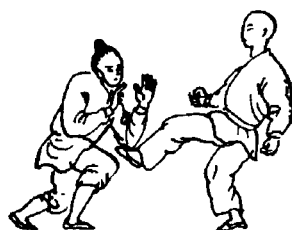


Рис.389

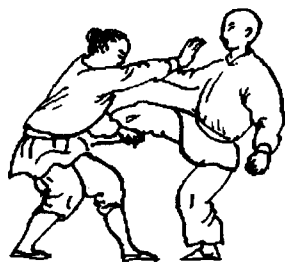


Рис.390



Рис.391

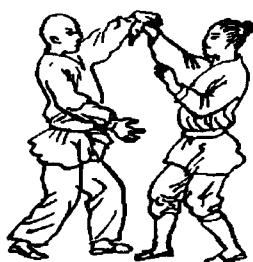


Рис.392



Рис.393

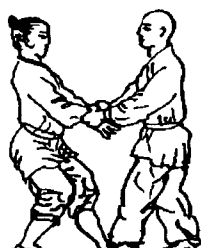


Рис.394



Рис.395



Рис.396



Рис.397



Рис.398



Рис.399



Рис.400



Рис.401



Рис.402



Рис.403



Рис.404



Рис.405



Рис.406



Рис.407



Рис.408



Рис.409



Рис.410



Рис.411



Рис.412



Рис.413



Рис.414



Рис.415



Рис.416



Рис.417



Рис.418

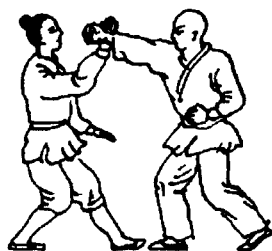


Рис.419



Рис.420



Рис.421

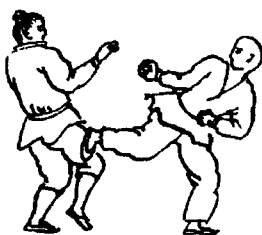


Рис.422

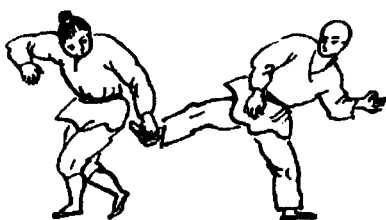


Рис.423

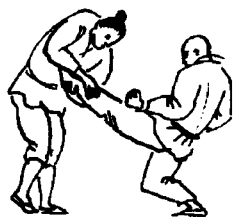


Рис.424



Рис.425



Рис.426

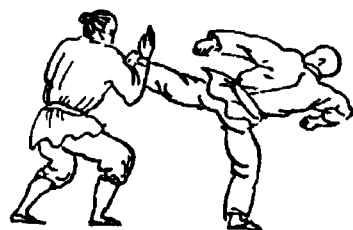


Рис.427



Рис.428

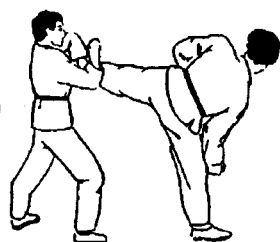


Рис.429

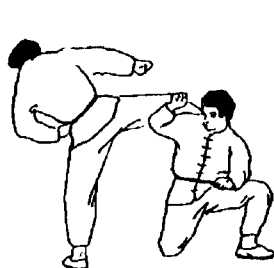


Рис.430

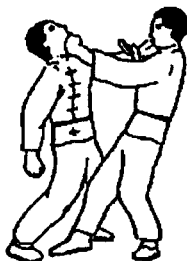


Рис.431

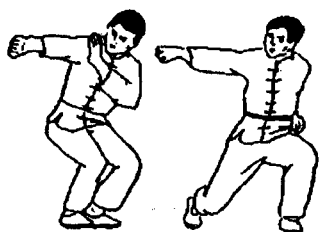


Рис.432

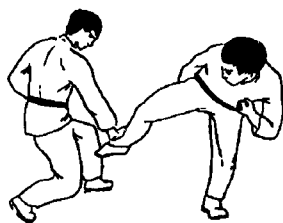


Рис.433

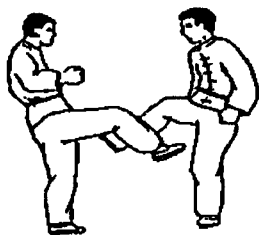


Рис.434

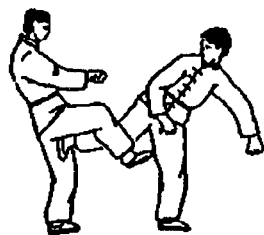


Рис.435

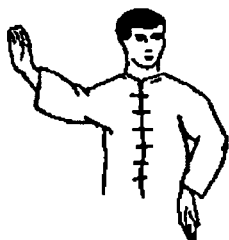


Рис.436



Рис.437



Рис.438



Рис.439



Рис.440



Рис.441

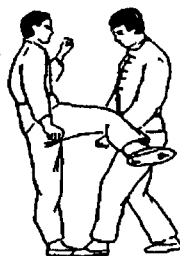


Рис.442

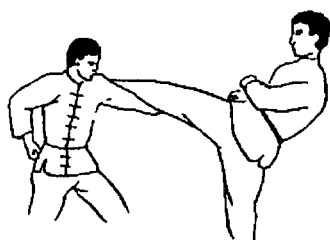


Рис.443

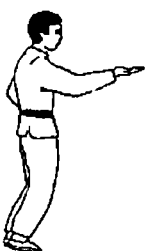


Рис.444



Рис.445

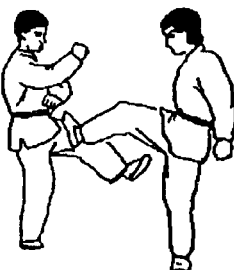


Рис.446

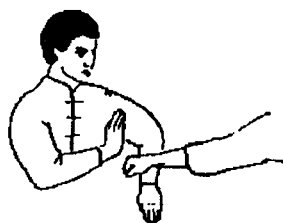


Рис.447

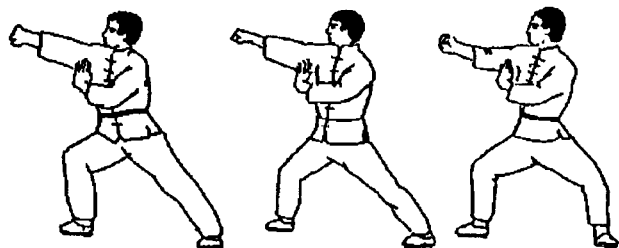


Рис.448

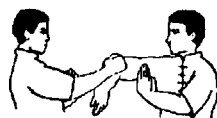


Рис.449

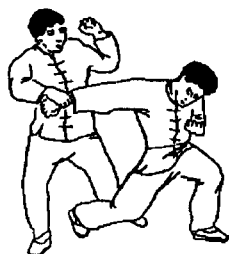


Рис.450

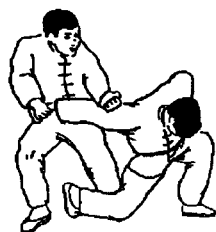


Рис.451

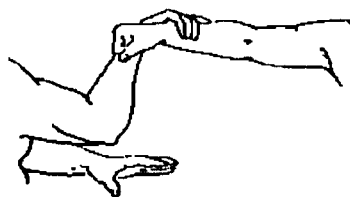


Рис.452

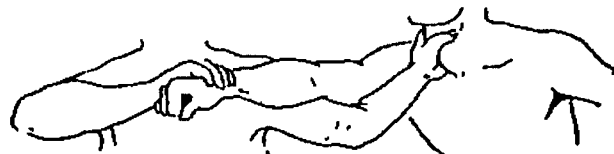


Рис.453



Рис.454



Рис.455



Рис.456



Рис.457



Рис.458



Рис.459

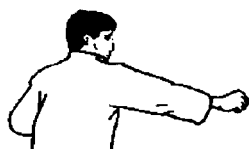


Рис.460

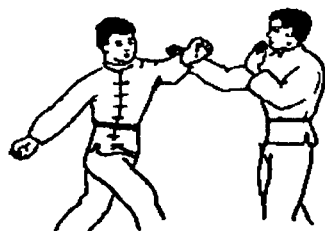
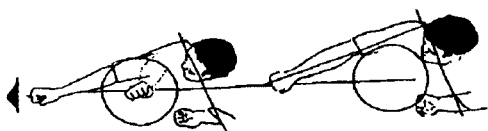
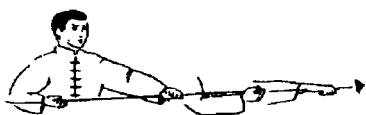


Рис.462

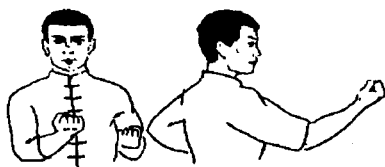


Рис.461



Рис.463



Рис.464



Рис.465

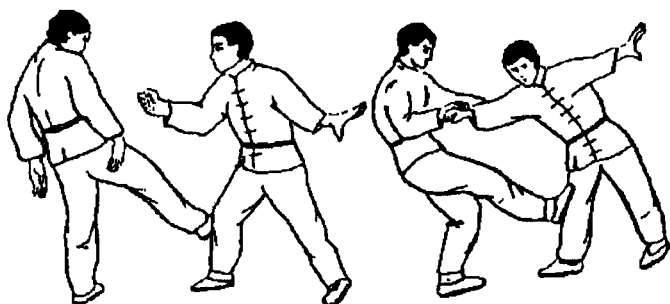


Рис.466

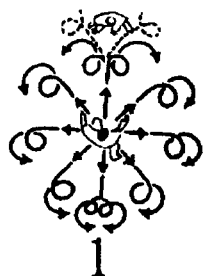


Рис.467

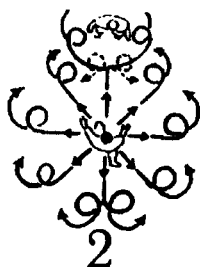


Рис.468



Рис.469



Рис.470



Рис.471



Рис.472

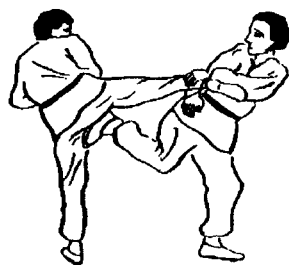


Рис.473

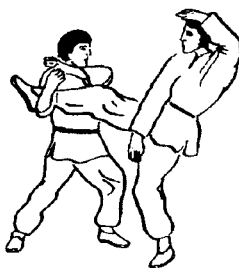


Рис.474



Рис.475

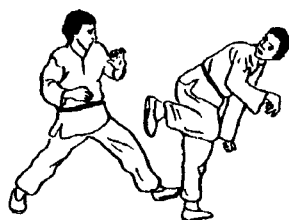


Рис.476

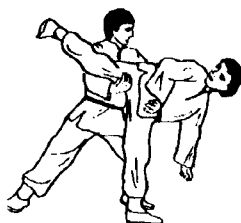


Рис.477

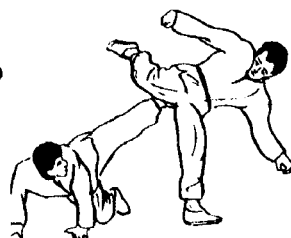


Рис.478

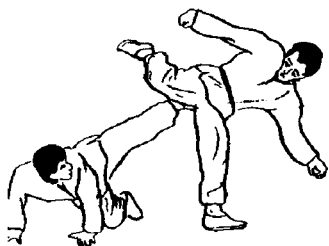


Рис.479



Рис.480



Рис.481



Рис.482



Рис.483



Рис.484



Рис.485



Рис.486



Рис.487



Рис.488

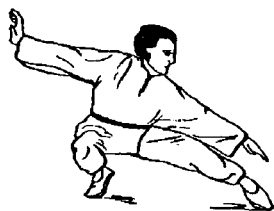


Рис.489



Рис.490



Рис.491



Рис.492

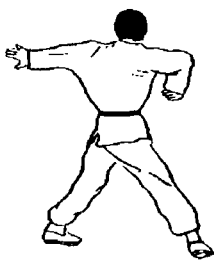


Рис.493



Рис.494

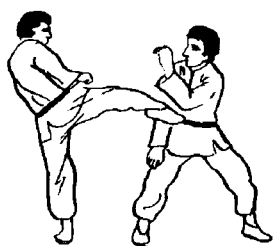


Рис. 495

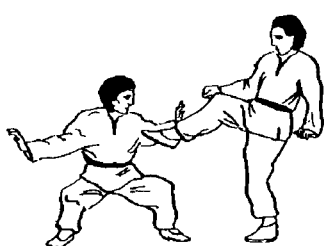


Рис. 496

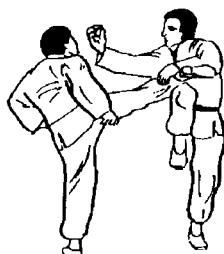


Рис. 497

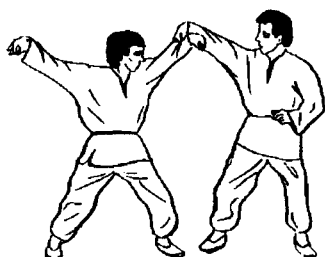


Рис. 498



Рис. 499

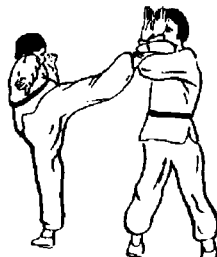


Рис. 500



Рис. 501

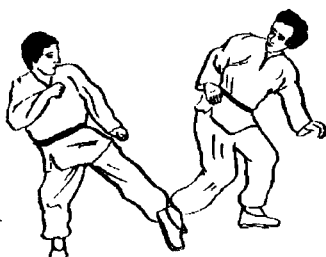


Рис. 502

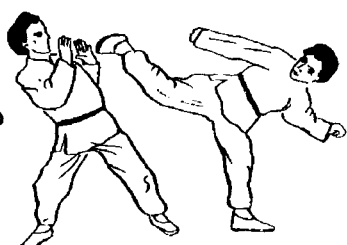


Рис. 503

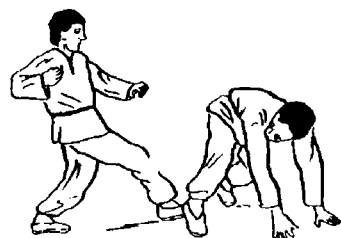


Рис. 504

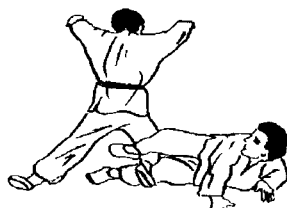


Рис. 505



Рис. 506

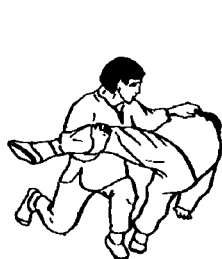


Рис.508

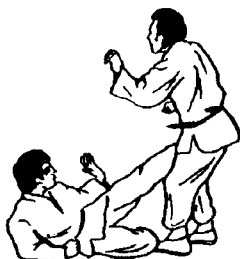


Рис.509



Рис.510



Рис.511

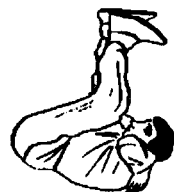


Рис.512



Рис.513



Рис.514



Рис.515

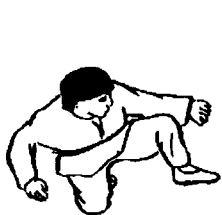


Рис.516



Рис.517



Рис.518



Рис.519



Рис.520



Рис.521



Рис.522



Рис.523

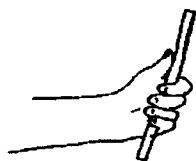


Рис.524

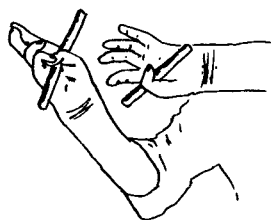


Рис.525

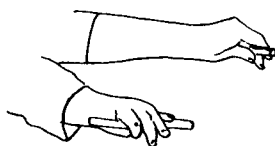


Рис.526

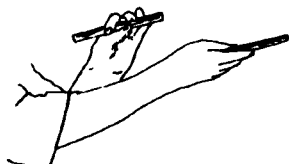


Рис.527



Рис.528

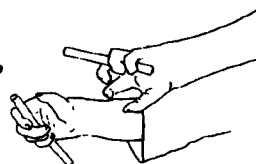


Рис.529



Рис.530



Рис.531



Рис.532



Рис.533

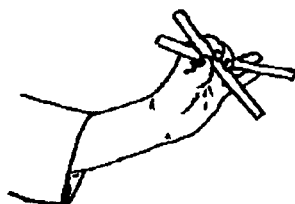


Рис.534

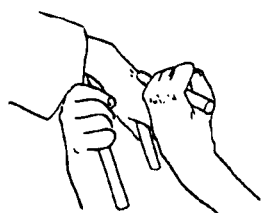


Рис.535

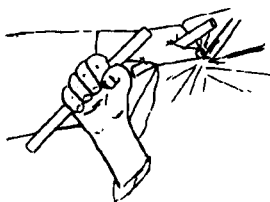


Рис.536

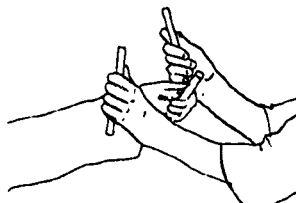


Рис.537

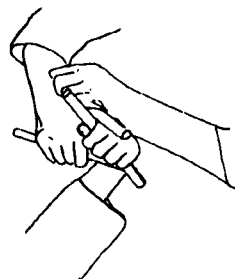


Рис.538



Рис.539

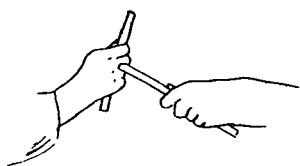


Рис.540

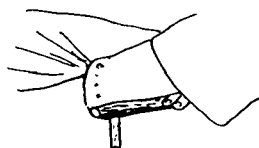


Рис.541

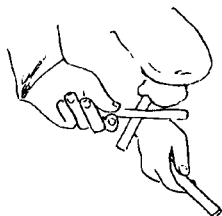


Рис.542

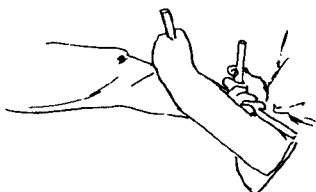


Рис.543

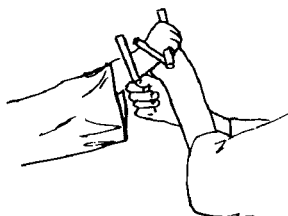


Рис.544



Рис.545

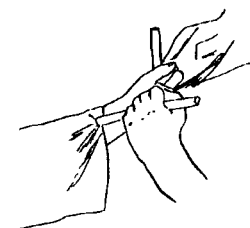


Рис.546

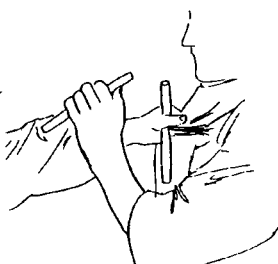


Рис.547

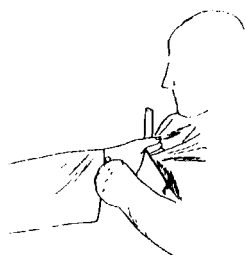


Рис.548

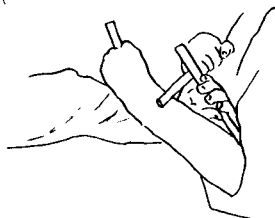


Рис.549

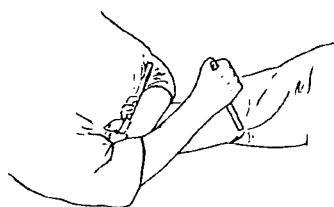


Рис.550

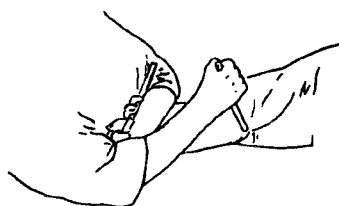


Рис.551

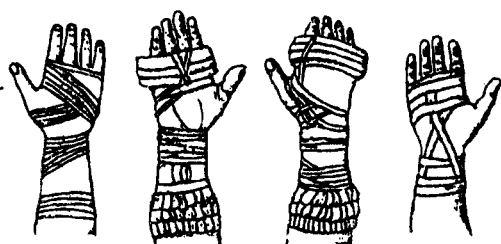


Рис.552

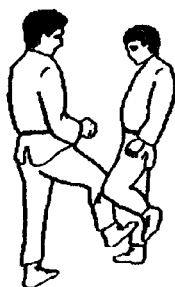


Рис.553

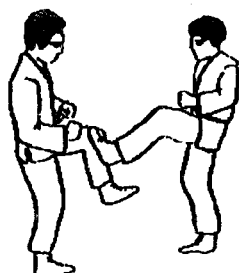


Рис.554

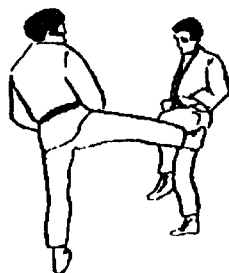


Рис.555

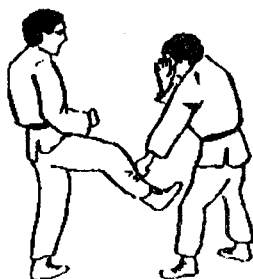


Рис.556

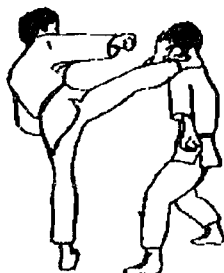


Рис.557

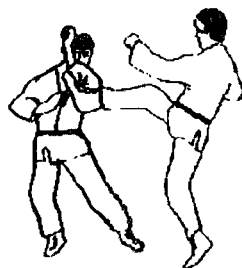


Рис.558

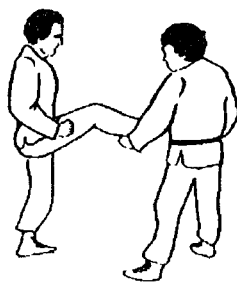


Рис.559

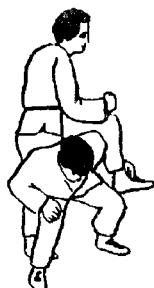


Рис.560



Рис.561



Рис.562

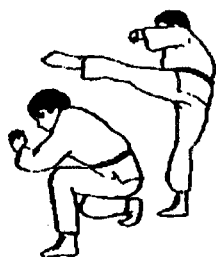


Рис.563

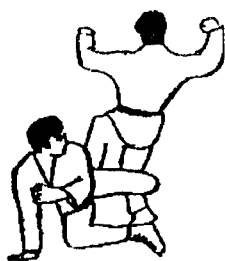


Рис.564

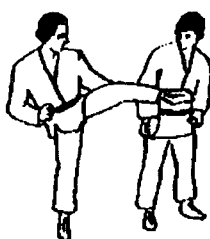


Рис.565



Рис.566

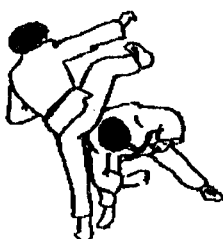


Рис.567

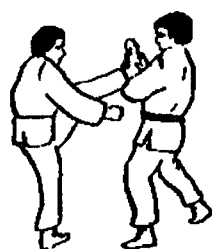


Рис.568

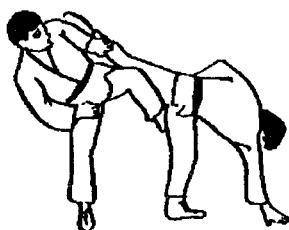


Рис.569

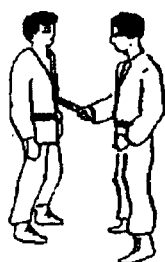


Рис.570



Рис.571

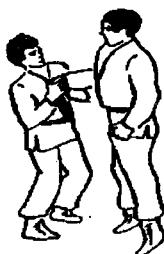


Рис.572



Рис.573

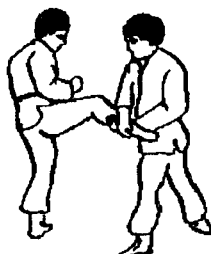


Рис.574

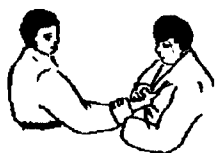


Рис.575

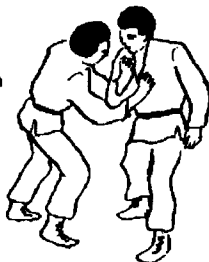


Рис.576



Рис.577

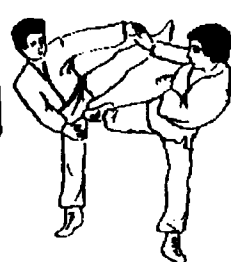


Рис.578



Рис.579

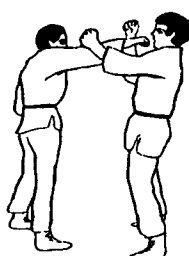


Рис.580

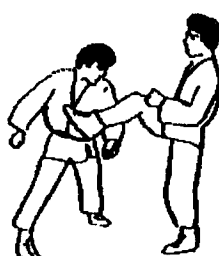


Рис.581



Рис.582

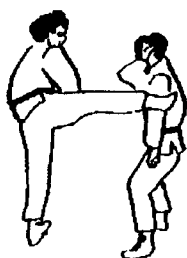


Рис.583

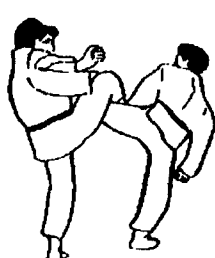


Рис.584

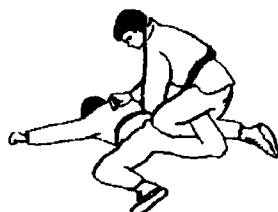


Рис.585

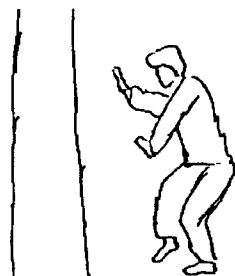


Рис.586

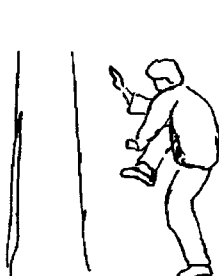


Рис.587

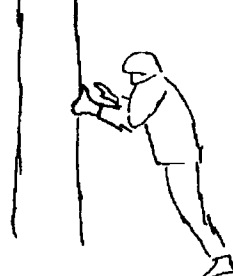


Рис.588

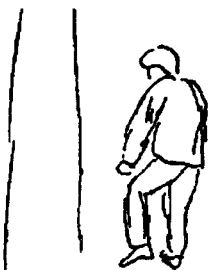


Рис.589

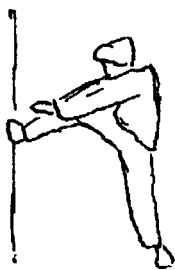


Рис.590



Рис.591



Рис.592



Рис.593



Рис.594



Рис.595



Рис.596



Рис.597

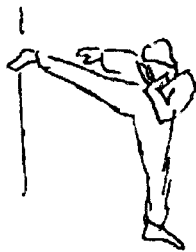


Рис.598



Рис.599



Рис.600

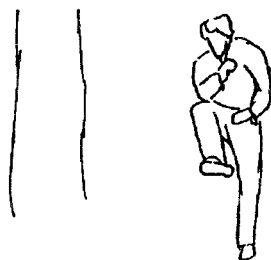


Рис.601

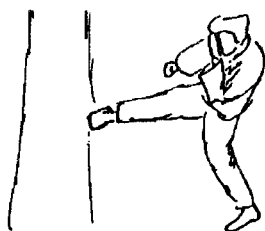


Рис.602

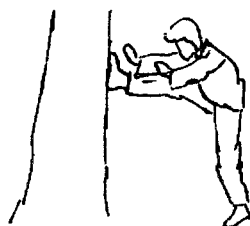


Рис.603

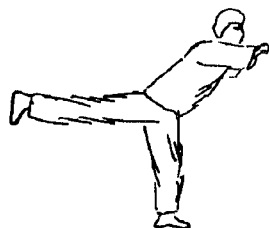


Рис.604

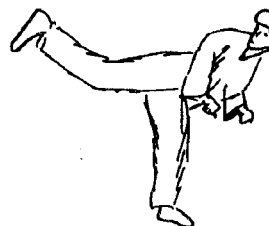


Рис.605

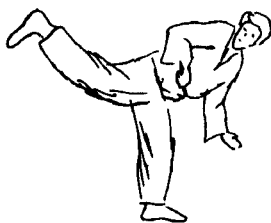


Рис.606



Рис.607



Рис.608



Рис.609



Рис.610



Рис.611



Рис.612

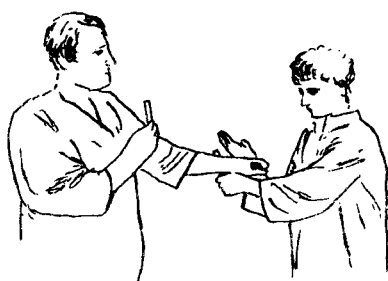


Рис.613

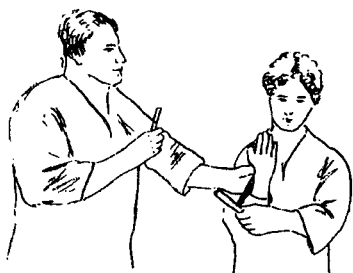


Рис.614

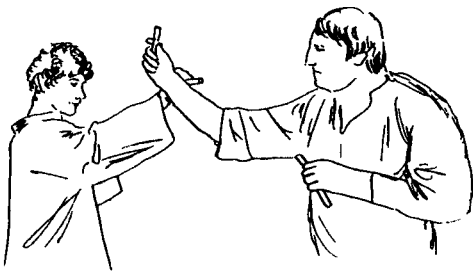


Рис.615

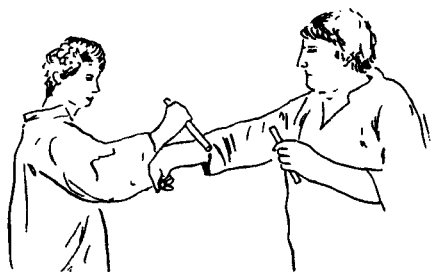


Рис.616

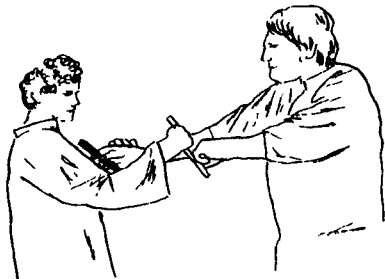


Рис.617

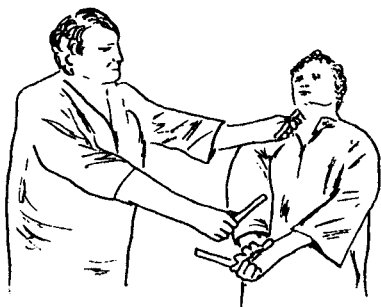


Рис.618



Рис.619

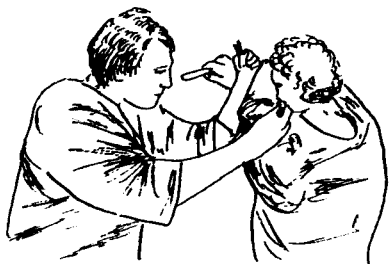


Рис.620

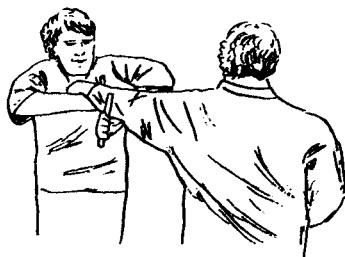


Рис.621

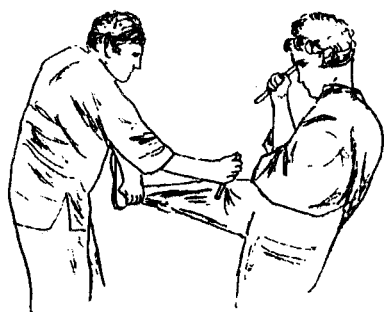


Рис.622

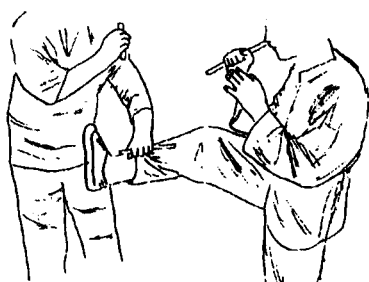


Рис.623



Рис.624



Рис.625



Рис.626



Рис.627

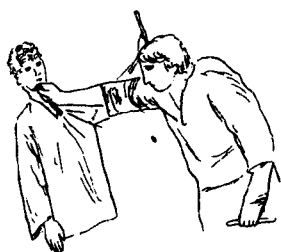


Рис.628



Рис.629

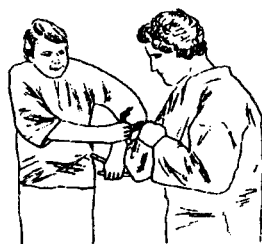


Рис.630



Рис.631



Рис.632



Рис.633



Рис.634

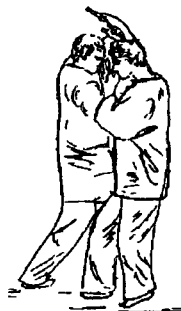


Рис.635



Рис.636



Рис.637



Рис.638



Рис.639

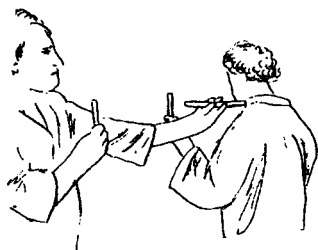


Рис.640

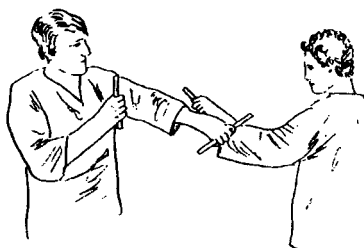


Рис.641



Рис.642



Рис.643

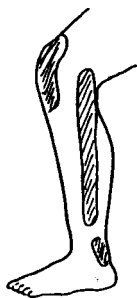


Рис.644



Рис.645

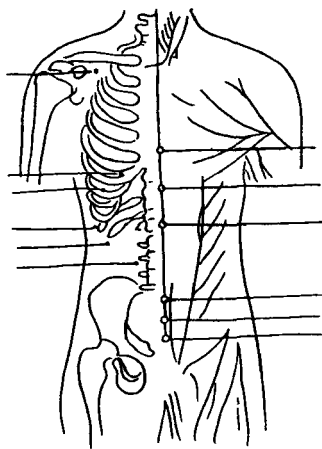


Рис.646

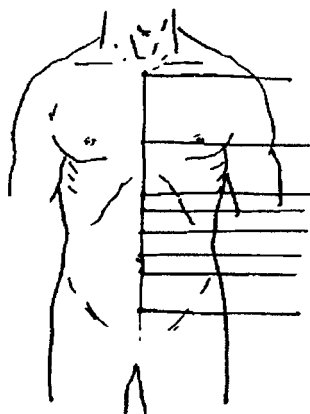


Рис.647

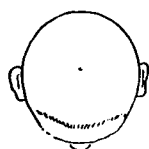


Рис.648

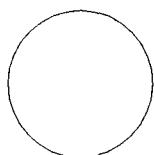


Рис.649

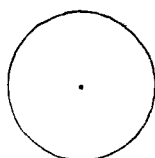


Рис.650

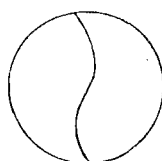


Рис.651

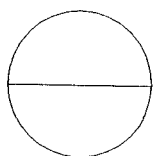


Рис.652

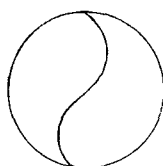


Рис.653

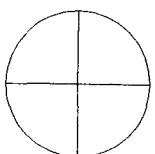


Рис.654

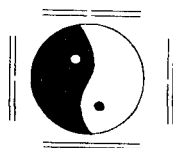


Рис.655

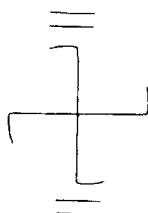


Рис.656

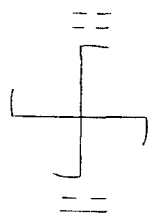


Рис.657

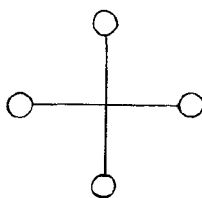


Рис.658

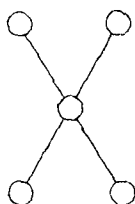


Рис.659

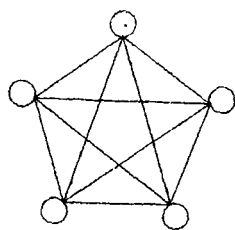


Рис.660

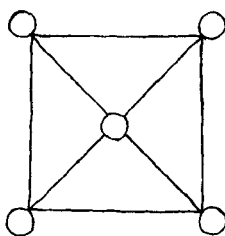


Рис.661

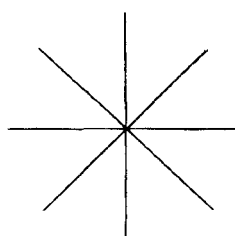


Рис.662



Рис.663

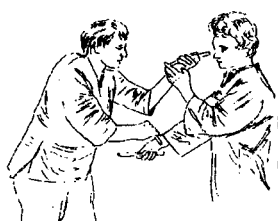


Рис.664

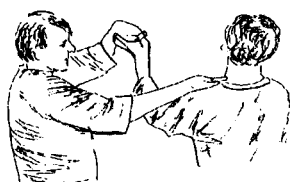


Рис.665

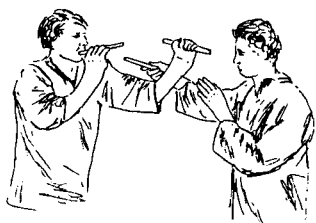


Рис.666



Рис.667



Рис.668

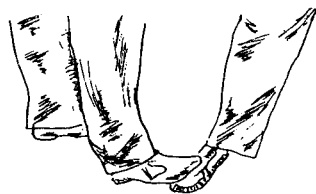


Рис.669

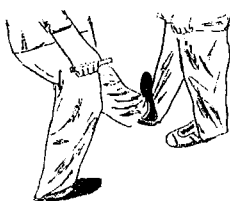


Рис.670

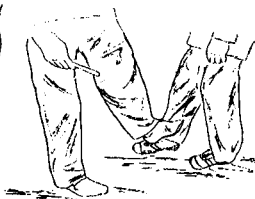


Рис.671



Рис.672



Рис.673



Рис.674

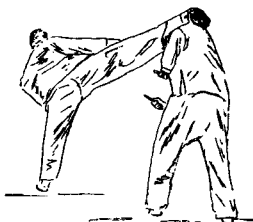


Рис.675

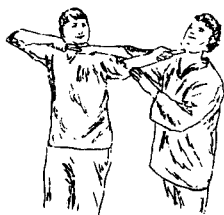


Рис.676

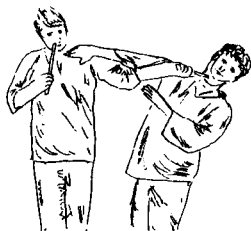


Рис.677

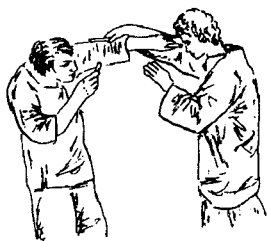


Рис.678



Рис.679

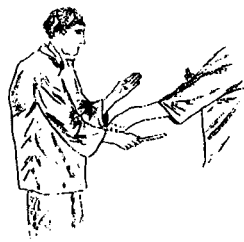


Рис.680



Рис.681



Рис.682



Рис.683



Рис.684



Рис.685

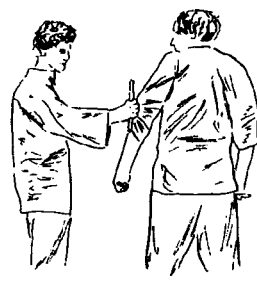


Рис.686

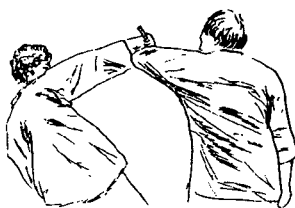


Рис.687

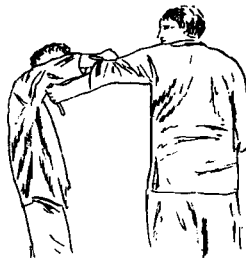


Рис.688



Рис.689

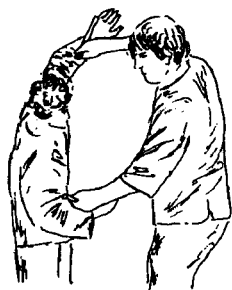


Рис.690

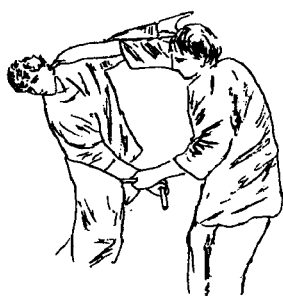


Рис.691



Рис.692



Рис.693



Рис.694

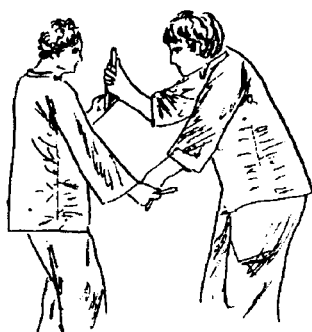


Рис.695



Рис.696



Рис.697



Рис.698



Рис.699



Рис.700

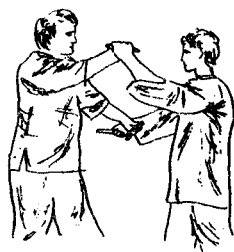


Рис.701



Рис.702

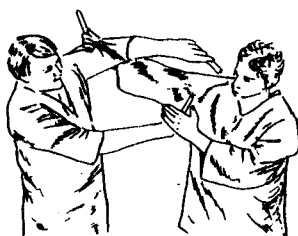


Рис.703



Рис.704



Рис.705

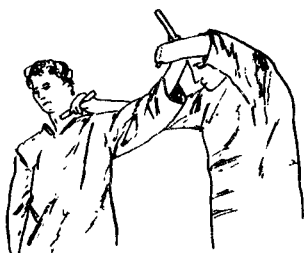


Рис.706

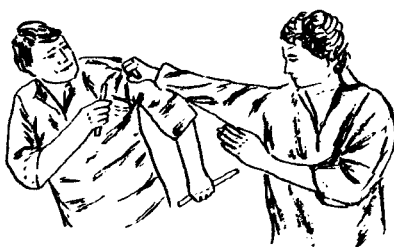


Рис.707

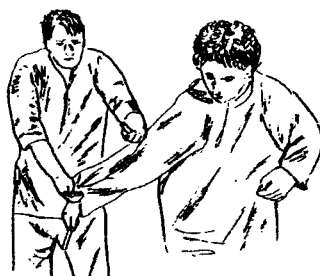


Рис.708



Рис.709

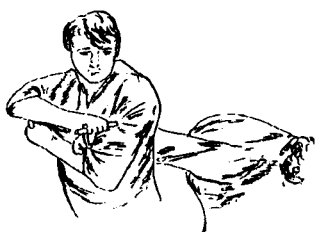


Рис.710



Рис.711



Рис.712



Рис.713



Рис.714

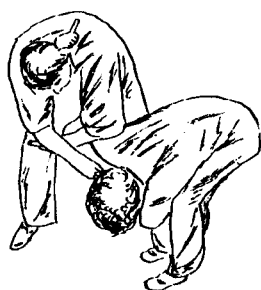


Рис.715

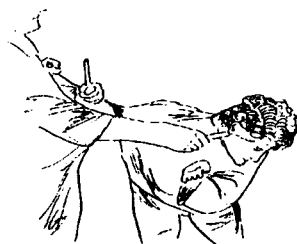


Рис.716



Рис.717



Рис.718



Рис.719



Рис. 720



Рис. 721



Рис. 722



Рис. 723



Рис. 724



Рис. 725



Рис. 726



Рис. 727

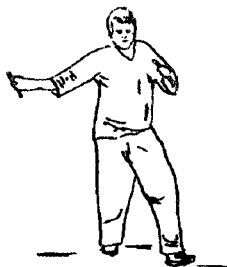


Рис. 728



Рис. 729



Рис. 730



Рис. 731



Рис. 732



Рис. 733



Рис. 734



Рис. 735

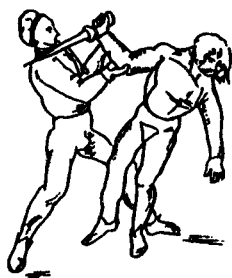


Рис.736



Рис.737



Рис.738

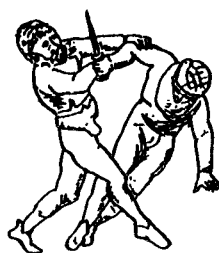


Рис.739

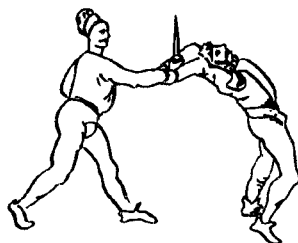


Рис.740



Рис.741



Рис.742



Рис.743

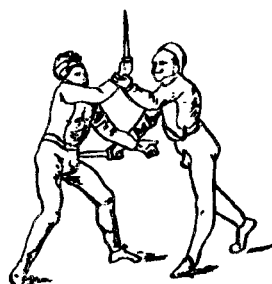


Рис.744

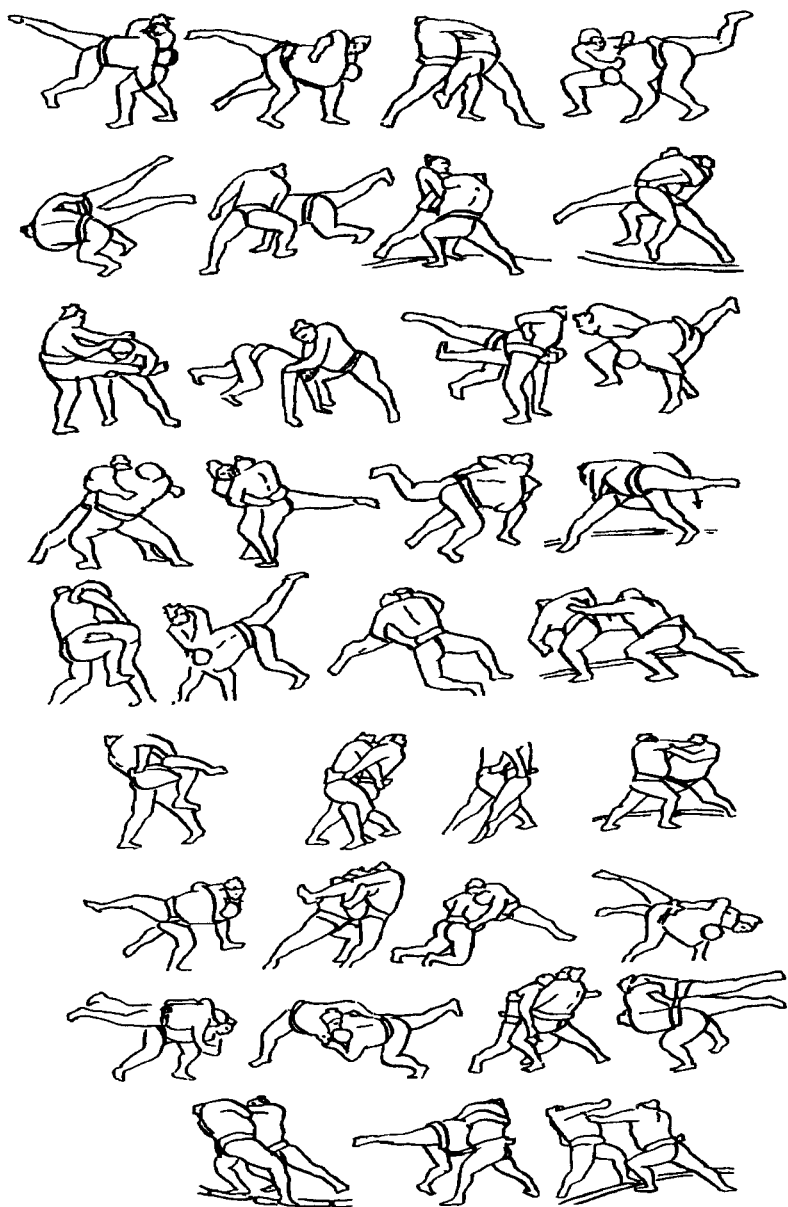


Рис.745

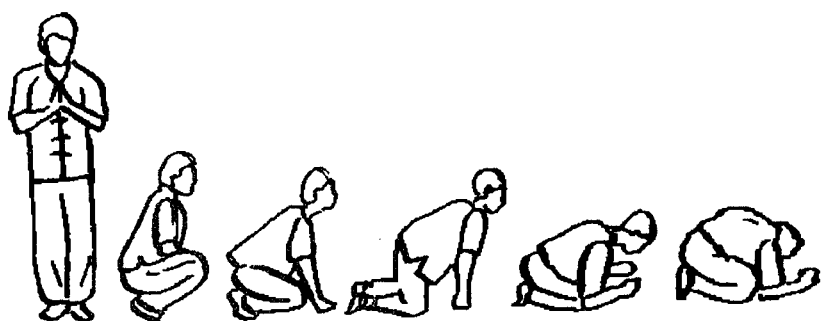


Рис.747



Рис.746

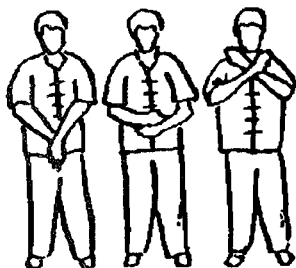


Рис.748

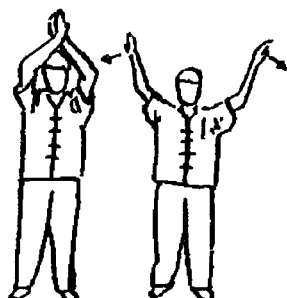


Рис.749



Рис.750



Рис.751



Рис.752



Рис.753



Рис.754



Рис.755

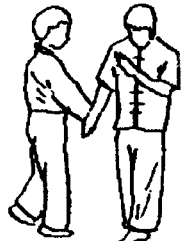


Рис.756



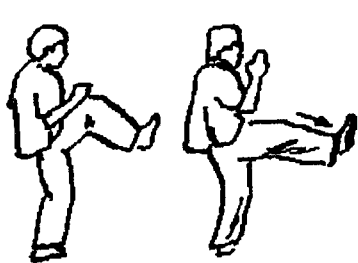


Рис.757



Рис.758

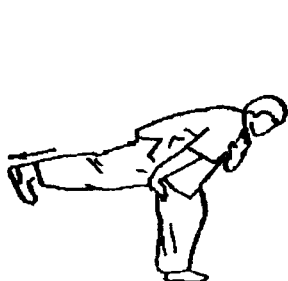


Рис.759



Рис.760

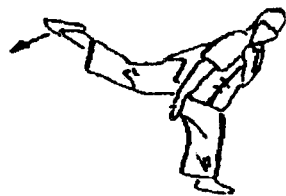


Рис.761

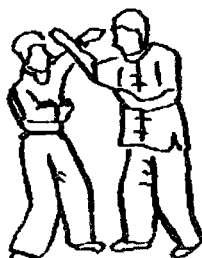
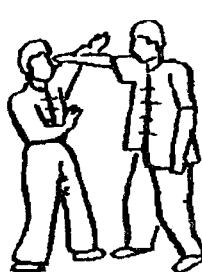


Рис.762



Рис.762 а)

Рис.763



Рис.764

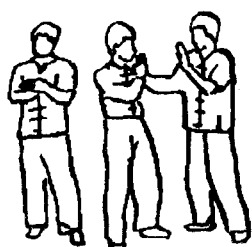


Рис.765

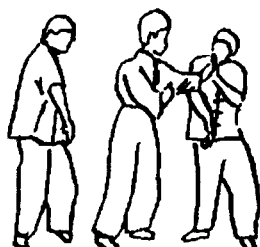


Рис.766

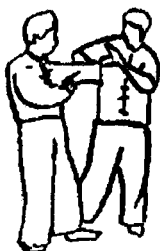


Рис.767



Рис.768



Рис.769

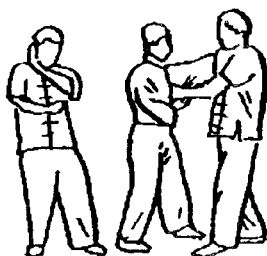


Рис.770

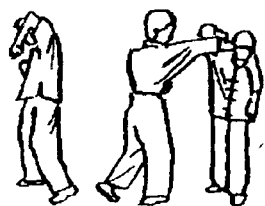


Рис.771

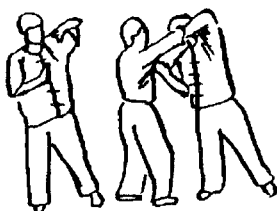


Рис.772

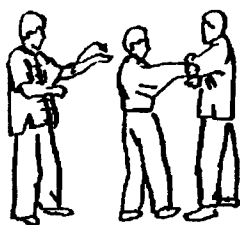


Рис.773

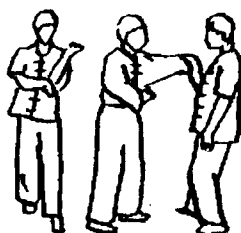


Рис.774



Рис.775

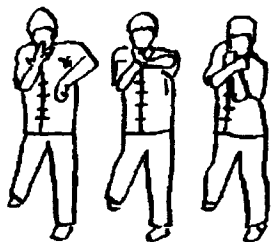


Рис.776



Рис.777



Рис.778

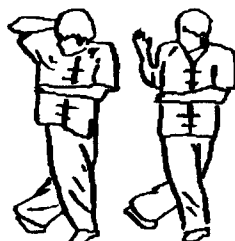


Рис.779

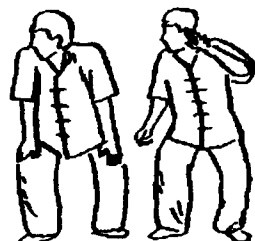


Рис.780

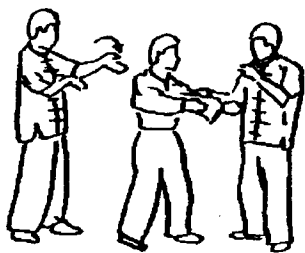


Рис.781



Рис.782



Рис.783



Рис.784

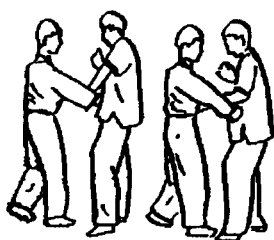


Рис.785



Рис.786



Рис.787



Рис.788

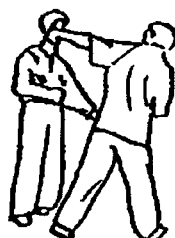


Рис.789

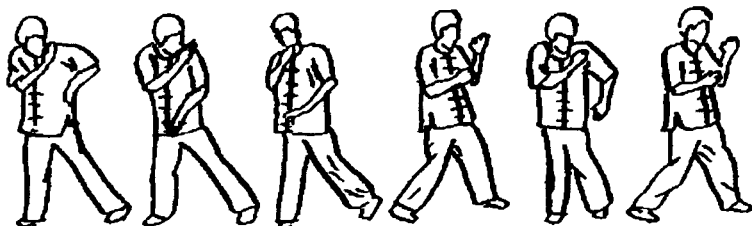


Рис.790



Рис.791



Рис.792

Рис.793



Рис.794



Рис.795



Рис.796

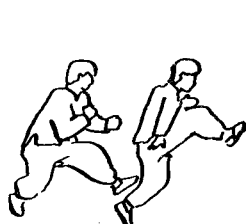


Рис.797



Рис.798



Рис.799

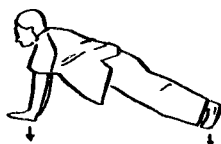


Рис.800

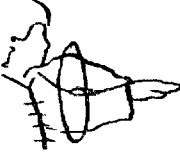
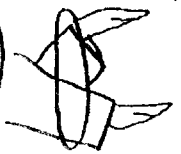
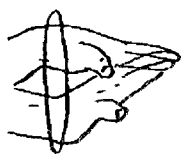


Рис.801



Рис.802



Рис.803

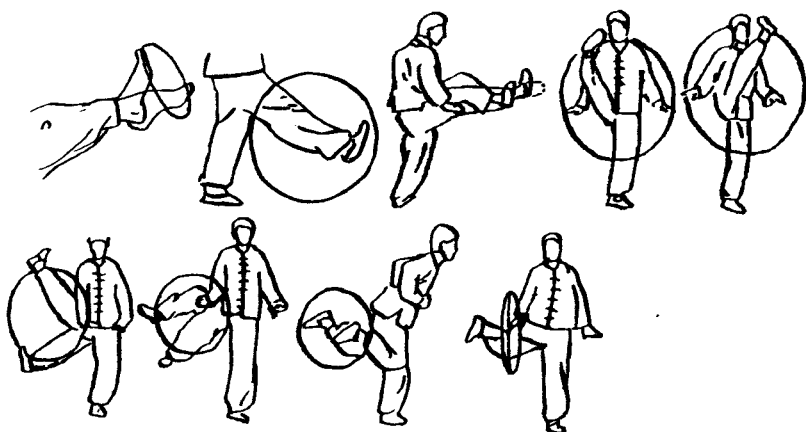


Рис.804

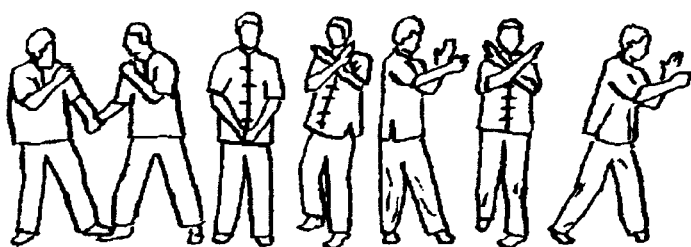


Рис.805

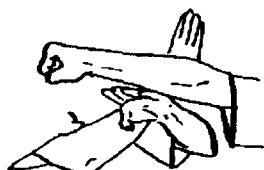


Рис.806

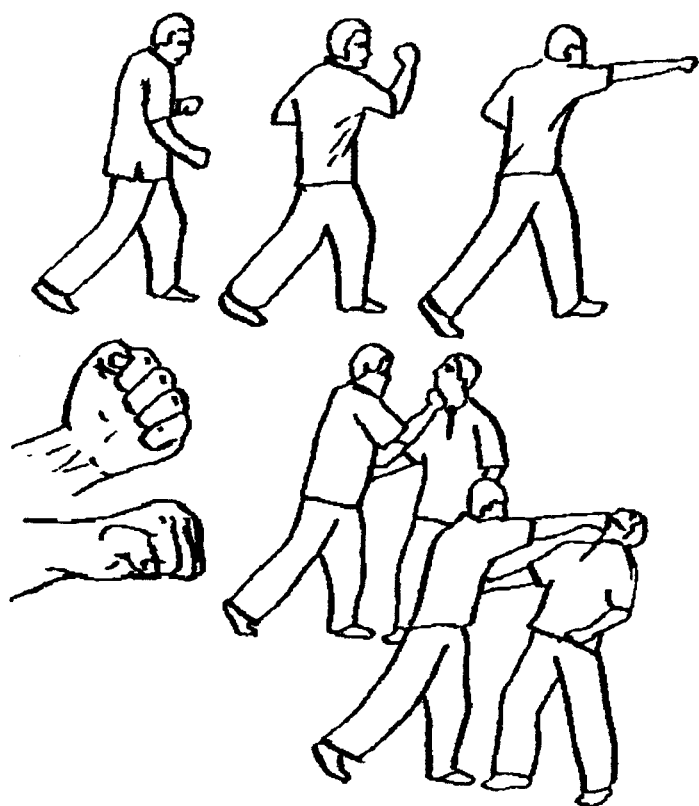


Рис.807

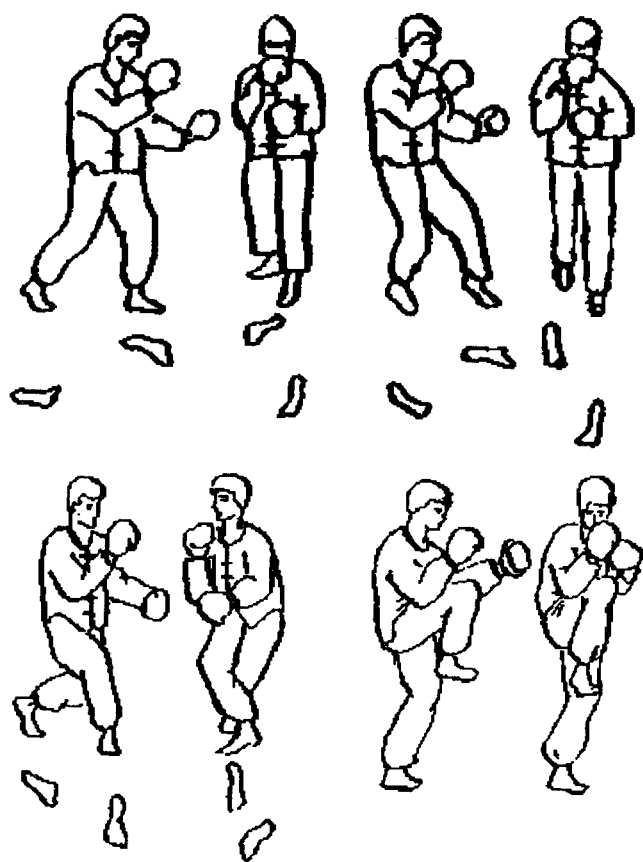


Рис.808



Рис.809

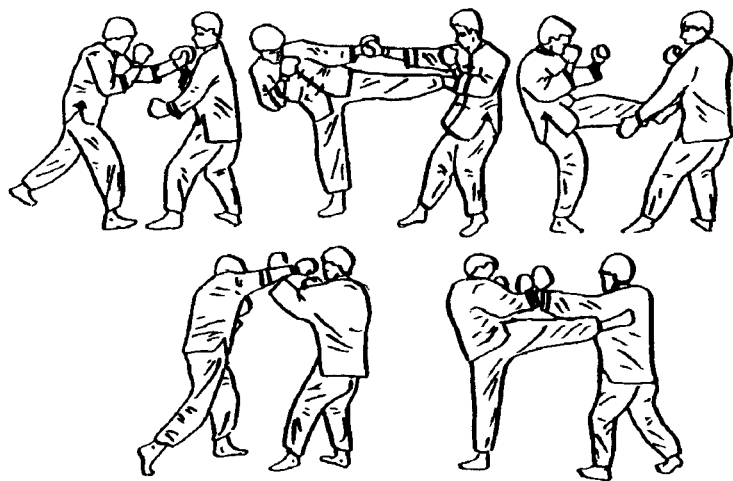


Рис.810

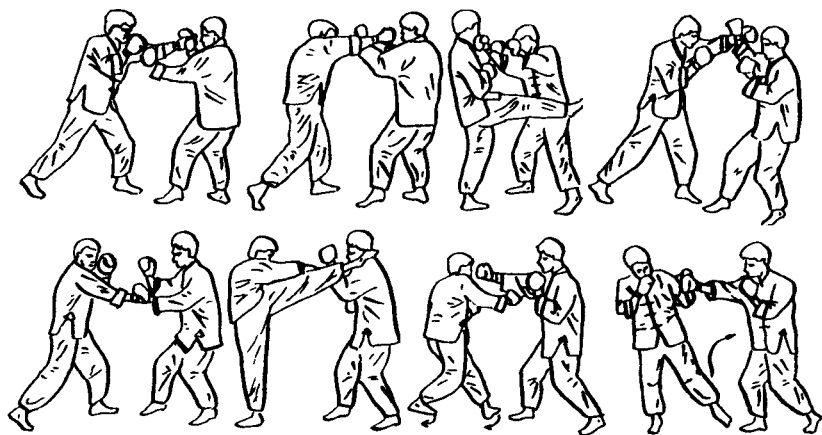


Рис.811

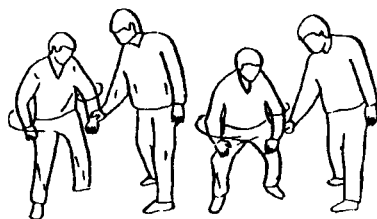


Рис.812



Рис.813

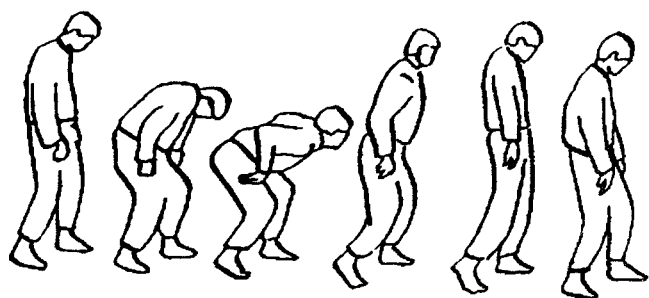


Рис.814

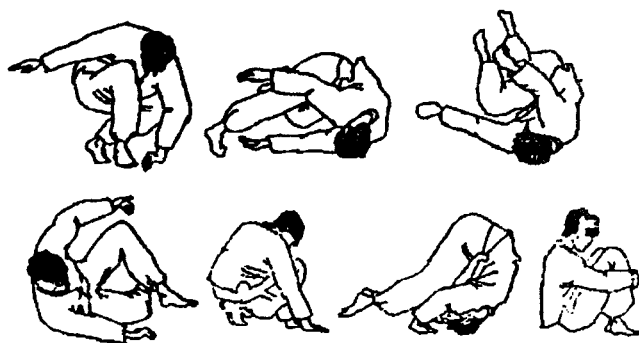


Рис.815



Рис.816



Рис.817

Рис.818

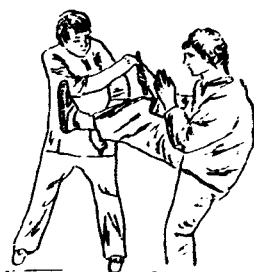


Рис.819



Рис.820

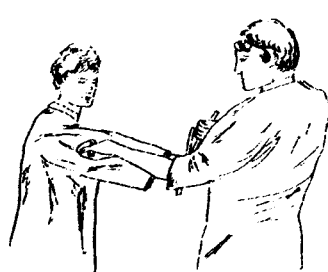


Рис.821

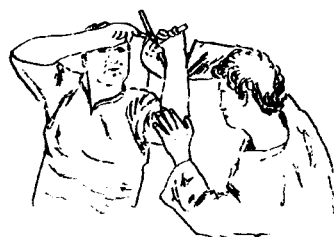


Рис.822

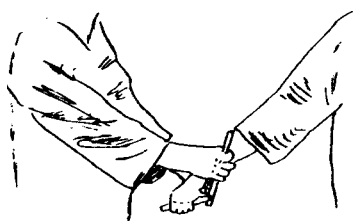


Рис.823

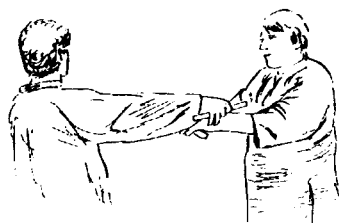


Рис.824

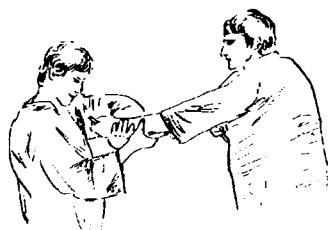


Рис.825

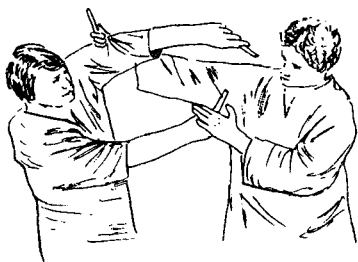


Рис.826



Рис.827

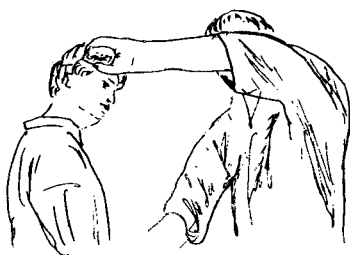


Рис.828

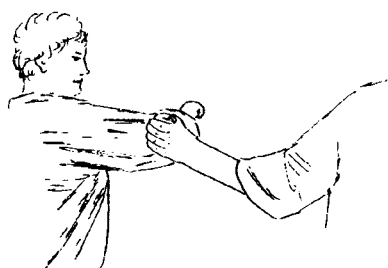


Рис.829

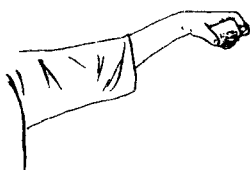


Рис.830



Рис.831



Рис.832



Рис.833



Рис.834



Рис.835



Рис.836



Рис.837



Рис.838



Рис.839



Рис.840



Рис.841



Рис.842



Рис.843



Рис.844



Рис.845



Рис.846

СОДЕРЖАНИЕ:

К ЧИТАТЕЛЮ	3
ЧАСТЬ I	
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОЯ.....	4
ЧАСТЬ II	
"ПРИТЧИ"	121
ЧАСТЬ III	
УРОКИ	146

ЛР № 030256 от 10.01.92 Подписано в печать 24.01.94 г.
Формат 60×84 1/16 Печать офсетная Бумага офсетная № 1
Печ. л. 16,25 Заказ 324 Тираж 30 000
Научно-информационный центр "Здоровье народа"
105203, Москва, Нижняя Первомайская, 45
Производственно-издательский комбинат ВИНТИ
140010, г. Люберцы, Октябрьский пр, 403